

---

MEDIUM MEDICAL

---

# SUCUL DE ȚELINĂ

CEL MAI PUTERNIC REMEDIU AL EPOCII NOASTRE,  
CARE VINDECĂ MILIOANE DE OAMENI DIN ÎNTREAGA LUME



---

ANTHONY WILLIAM

---

AUTORUL BESTSELLERURILOR *NEW YORK TIMES*:  
*Alimente care îți pot schimba viața în bine și Medium Medical*

Sucul de țelină a devenit atât de popular dintr-un motiv foarte limpede: el salvează vieți, redându-le oamenilor sănătatea, indiferent de simptomele de care suferă. Acest lucru este confirmat de către un număr din ce în ce mai mare de oameni, de la celebritățile care postează pe site-urile lor rutina lor zilnică referitoare la sucul de țelină și până la persoane din toate păturile sociale care își descriu poveștile prin care s-au vindecat într-o manieră miraculoasă (adeseori însoțite de imagini), împotriva tuturor sorțurilor. Ceea ce a început cu decenii în urmă ca o mișcare tăcută și discretă s-a transformat între timp într-o adevărată revoluție globală a vindecării.

În cartea *Sucul de țelină: Cel mai puternic remediu al epocii noastre, care vindecă milioane de oameni din întreaga lume*, Anthony William, inițiatorul mișcării globale a băutorilor de suc de țelină, îți prezintă capacitatea uluitoare a sucului de țelină de a-ți vindeca starea de sănătate pe toate nivelurile:

- El vindecă intestinale și alină toate bolile digestive;
- Echilibrează glicemia, tensiunea, greutatea și funcția glandelor suprarenale;
- Neutralizează și elimină toxinele din ficat și din creier;
- Restaurează starea de sănătate a oamenilor care suferă de o gamă largă de boli și simptome cronice și misterioase (fără cauze și metode de tratament cunoscute de medicina convențională), între care starea de epuizare, ceața mentală, acneea, eczemele, dependențele de orice fel, ADHD, afecțiunile glandei tiroide, diabetul, SIBO, tulburările alimentare, bolile autoimune, boala Lyme și problemele de sănătate ale ochilor.

După ce explică în ce fel generează sucul de țelină aceste beneficii și multe altele prin proprietățile sale antiinflamatorii, de alcalinizare și de curățare, Anthony îți prezintă liniile directoare precise și corecte ale unei cure de detoxificare cu suc de țelină, pentru a o putea aplica în propria ta viață cu succes. Astfel, poți găsi în carte instrucțiuni referitoare la prepararea sucului de țelină, la cantitățile care trebuie băute, la momentele ideale în care acesta trebuie consumat și la efectele la care trebuie să te aștepti pe măsură ce corpul tău începe să se detoxifice. La toate acestea se adaugă răspunsuri referitoare la întrebări precum: „Este sigur să bei suc de țelină atunci când ești însărcinată sau atunci când alăptezi?”, „Este de preferat să procesezi țelina într-un blender sau într-un storcător?” ori „Îmi pot lua medicamentele cu sucul de țelină?” Vei găsi în această carte tot ce trebuie să știi – direct de la sursa originală – pentru a putea beneficia plenar de ceea ce Anthony numește „cel mai grozav tonic vindecător al tuturor timpurilor”.

## REFERINȚE ȘI ELOGII LA ADRESA LUI ANTHONY WILLIAM

*„Mișcarea celor care beau suc de țelină a cuprins deja întreaga planetă. Este impresionant cum a reușit Anthony să creeze această mișcare, restabilind starea de sănătate pentru nenumărați oameni din întreaga lume.”*

— Sylvester Stallone

*„Maniera în care înțelege Anthony alimentele și vibrațiile lor, felul în care interacționează acestea cu organismul uman – nu încetează să mă uimească. El explică fără niciun efort armonia sau dizarmonia potențială a alegerilor noastre, într-o manieră pe care să o putem înțelege cu toții. Anthony are un dar. Fă-i corpului tău o favoare și tratează-te singur.”*

— Pharrell Williams, artist și producător, de 12 ori laureat al premiilor Grammy

*„Am băut în fiecare dimineață suc de țelină în ultimele șase luni și mă simt excelent! Am remarcat o diferență uriașă în ceea ce privește nivelul energiei mele vitale și sistemul digestiv. Am ajuns chiar să plec întotdeauna la drum cu storcătorul meu, astfel încât să nu ratez niciodată porția mea zilnică de suc de țelină!”*

— Miranda Kerr, supermodel internațional,  
fondatoarea și președinta executivă a companiei KORA Organics

*„Anthony a schimbat foarte multe vieți în bine prin puterile vindecătoare ale sucului de țelină.”*

— Novak Djokovic, campion mondial la tenis

*„Toate marile daruri sunt dublate de smerenie. Anthony este un om smerit. La fel ca toate marile remedii, cele pe care le oferă el sunt intuitive, naturale și echilibrate. Această combinație este în egală măsură puternică și extrem de eficientă.”*

— John Donovan, președinte executiv al AT&T Communications

*„Anthony este un prieten de nădejde al familiei mele. Opera sa este un far călăuzitor care a ajutat nenumărați oameni să ajungă la țarm. Înseamnă foarte mult pentru noi toți.”*

— Robert De Niro și Grace Hightower De Niro

*„Deși există incontestabil un element de mister provenit dintr-o altă lume în ceea ce face, o bună parte din ceea ce spune el – îndeosebi în privința bolilor autoimune – pare să fie corect din punct de vedere intuitiv. Vestea și mai bună este că protocoalele recomandate de el sunt în întregime naturiste, accesibile și ușor de pus în practică.”*

— Gwyneth Paltrow, actriță laureată a premiului Oscar, autoarea bestsellerului New York Times: *Totul este ușor*, fondatoarea CCO și GOOP.com



„Anthony William este cu adevărat dedicat împărtășirii cunoașterii și experienței sale pentru a răspândi evanghelia vindecării în toată lumea. Compasiunea și dorința sa de a influența în bine viața unui număr cât mai mare de oameni reprezintă o inspirație și o sursă de putere pentru noi toți. La ora actuală, în această lume obsedată de prescripțiile medicale, este o bucurie să știi că există opțiuni alternative care dau rezultate și care pot deschide o ușă nouă către starea de sănătate.”

— Liv Tyler, personaj principal în filmul *Harlots*, în trilogia *Stăpânul inelelor*, Empire Records

„Cunoașterea lui Anthony referitoare la alimentele pe care le consumăm, la impactul pe care îl au acestea asupra corpului nostru și asupra stării noastre de bunăstare – mi-a schimbat în profunzime viața!”

— Jenna Dewan, personaj principal în filmele *Lumea dansului* și *Step Up*

„Anthony este un om minunat. Mi-a identificat o serie de probleme de sănătate, mi-a recomandat anumite suplimente și m-am simțit aproape instantaneu mai bine.”

— Rashida Jones, regizoare a filmului *Quincy* (laureat cu premiul Grammy), producătoare și actriță în filmul *Angie Tribeca*; vedetă cu rol principal în serialul *Parks and Recreation*, vedetă care apare în filmele *Rețeaua socială* și *The Office*

„Rezonanța este un principiu extrem de puternic, ce poate conferi inclusiv o mare putere personală. Anthony William, cărțile sale și în mod particular inițiativa lui referitoare la crearea unei mișcări internaționale a băutorilor de suc de țelină au creat în mine o astfel de rezonanță, inclusiv puterea de care vorbeam.

Mesajul lui Anthony, potrivit căruia corpul nostru este capabil să se vindece singur și are o capacitate uluitoare de rezistență, este extrem de necesar la ora actuală. Sinceră să fiu, îmi doresc adeseori remedii foarte rapide, dar această atitudine mă conduce de regulă la și mai multe probleme pe termen lung.

Nutriția corectă rămâne cel mai bun medicament, iar Anthony ne inspiră pe toți să ne alimentăm corpul, mintea și spiritul cu roadele abundente ale naturii. Aceste remedii extrem de puternice provin direct de la Sursă.”

— Kerri Walsh Jennings, voleibalistă olimpică, câștigătoare a trei medalii de aur și una de bronz

„Anthony este un magician pentru toți artiștii de la compania mea de înregistrări. Dacă ar fi el însuși un album de muzică, ar depăși cu mult albumul lui Michael Jackson, *Thriller*. Talentul său este în egală măsură profund, remarcabil, extraordinar și șocant. Practic, este un înțelept ale cărui cărți sunt pline cu profeții. Acesta este viitorul medicinei.”

— Craig Kallman, președinte executiv al Atlantic Records

„Răsfoiesc constant cărțile lui Anthony William ori de câte ori mă aflu în căutarea unei înțelepciuni intuitive și a unor rețete care să îmi restaureze nivelul energetic și starea de sănătate optimă. Sunt fascinată de calitățile unice și speciale ale fiecărui aliment descris de el, iar acest lucru mă inspiră să încerc să îmi îmbunătățesc ritualul gătitului și să mănânc zilnic numai alimente care îmi pot amplifica starea de bunăstare.”

— Alexis Bledel, actriță, personaj principal în serialele *Povestea slujitoarei*, *Fetele Gilmore* și în filmul *Patru prietene și o pereche de blugi*

„Cărțile lui Anthony sunt revoluționare și totuși practice. Toți cei care se simt frustrați de limitele curente ale medicinei occidentale merită să își aloce timpul și atenția acestor cărți.”

— James Van Der Beek, creator, producător executiv și vedetă a serialului TV *What Would Diplo Do?*, erou principal în serialele *Pose* și *Dawson's Creek* și Kimberly Van Der Beek, conferențiar public și activistă

„Anthony este un om deosebit. Cunoașterea lui este absolut fascinantă și mi-a fost extrem de utilă. Dacă ar fi să luăm numai sucul de țelină, acesta îți poate schimba viața!”

— Calvin Harris, DJ și artist laureat al premiului Grammy

„Îi sunt extrem de recunoscătoare lui Anthony. După ce mi-am introdus protocolul referitor la sucul de țelină în rutina zilnică, starea mea de sănătate s-a îmbunătățit pe toate planurile.”

— Debra Messing, actriță principală în serialul de televiziune *Will & Grace*, laureată a premiului Emmy

„Familia și prietenii mei au beneficiat de darul inspirat de vindecător al lui Anthony. Ne-am bucurat cu toții, dincolo de tot ce pot exprima în cuvinte, de o regenerare fizică și de o bună sănătate mentală.”

— Scott Bakula, producător și actor cu rol principal în serialul *NCIS: New Orleans*, laureat al Globului de Aur, vedetă în filmele *Basmati Blues*, *Saltul cuantic* și *Star Trek: Enterprise*

„Anthony și-a dedicat viața ajutării altor oameni să găsească răspunsurile pe care le caută pentru a duce o viață mai sănătoasă. Iar primul pas, care este extrem de accesibil tuturor, constă în a bea suc de țelină!”

— Courteney Cox, vedetă cu rol principal în serialele *Cougar Town* și *Prietanii*



„Anthony nu este doar un vindecător plin de căldură sufletească și de compasiune, ci și un medium autentic și corect, cu un har primit de la Dumnezeu.

A fost o binecuvântare absolută în viața mea.”

— Naomi Campbell, model, actriță, activistă

„Cunoașterea extensivă și intuiția profundă a lui Anthony au contribuit la demistificarea foarte multor probleme de sănătate ce induc la ora actuală o stare de mare confuzie. El mi-a furnizat o cale foarte clară pe care să merg dacă doresc să mă simt mai bine. Călăuzirea lui mi se pare absolut indispensabilă.”

— Taylor Schilling, vedetă cu rol principal în serialul *Orange Is the New Black*

„Îi suntem incredibil de recunoscători lui Anthony și dedicației sale pline de pasiune pentru răspândirea cunoașterii referitoare la procesul de vindecare prin alimentație. Anthony are un har cu totul special. Practicile recomandate de el mi-au remodelat în întregime perspectiva asupra alimentației și în ultimă instanță asupra stilului de viață. Dacă ar fi să luăm numai sucul de țelină, acesta ne-a transformat în totalitate starea de sănătate, astfel încât va continua să facă pentru totdeauna parte integrantă din rutina noastră de dimineață.”

— Hunter Mahan, jucător de golf, de șase ori câștigător al Turului PGA

„Anthony William schimbă și salvează vieți pe întregul glob cu ajutorul harului unic cu care este înzestrat. Dedicția lui constantă și cantitatea imensă de informații extrem de avansate au distrus barierele care îi împiedică pe atât de mulți oameni să primească adevărurile de care au nevoie cu disperare și pe care știința și cercetarea oficială nu le-au descoperit încă. Pe un nivel mai personal, ne-a ajutat pe ambele mele fiice și pe mine, oferindu-ne instrumentele necesare pentru a ne restaura starea de sănătate, care au dat rezultate! La ora actuală sucul de țelină face parte integrantă din rutina noastră de zi cu zi!”

— Lisa Rinna, vedetă cu rol principal în serialul *The Real Housewives of Beverly Hills* și în filmele *Days of Our Lives*, *New York*

„Anthony este un om extrem de generos, cu o intuiție vie și o cunoaștere profundă referitoare la sănătate. Am asistat direct la transformarea calității vieții foarte multor oameni în urma recomandărilor sale.”

— Carla Gugino, vedetă cu rol principal în filmele și în seriile *The Haunting of Hill House*, *Watchmen*, *Entourage*, *Spy Kids*

„L-am urmărit de mai multă vreme pe Anthony și sunt literalmente inundată cu povești de succes ale unor oameni care i-au urmat protocoalele (dar nu și surprinsă să le aud)... Am pășit foarte mulți ani pe propria cale vindecătoare, mergând de la un doctor la altul și de la un specialist la altul. Anthony este însă singurul care știe

ce spune și am ajuns să am o încredere nelimitată în el și în vastele sale cunoștințe referitoare la maniera în care funcționează glanda tiroidă și la efectele profunde pe care le au alimentele asupra corpului nostru. Le-am recomandat foarte multor prieteni, membri de familie și adepți personali cărțile lui Anthony, întrucât consider că posedă cu adevărat cunoștințe de care niciun medic din zilele noastre nu dispune. Am devenit o „credincioasă” și am avansat pe adevărata cale a vindecării de ceva vreme.

Mă simt onorată să îl cunosc personal și binecuvântată să îi cunosc opera. Toți endocrinologii ar trebui să îi citească lucrarea referitoare la glanda tiroidă!”

— Marcela Valladolid, chef-bucătar, autoare, moderatoare a unei emisiuni de televiziune

„Ce crezi că s-ar întâmpla dacă cineva te-ar atinge cu mâna și ți-ar spune pe loc de ce anume suferi? Bun venit în mâinile vindecătoare ale lui Anthony William, un alchimist modern care ar putea deține secretul longevității. Sfaturile lui terapeutice mi-au răscolit întreaga lume personală, la fel ca un uragan al vindecării, lăsând în urma lor o cărare a iubirii și a luminii. Anthony este din toate punctele de vedere a noua minune a lumii.”

— Lisa Gregorisch-Dempsey, producătoare executivă la televiziunea Extra

„Harul vindecător dăruit de Dumnezeu lui Anthony William este pur și simplu miraculos.”

— David James Elliott, actor cu rol principal în filmele *Impulse*, *Trumbo*, *Mad Men*, *CSI NY*, vedeta principală timp de zece ani în serialul CBS *JAG*

„Sunt fiica unui medic și m-am bazat toată viața pe medicina occidentală pentru a-mi ameliora chiar și cea mai neînsemnată afecțiune. Viziunea lui Anthony mi-a deschis ochii în fața beneficiilor vindecătoare ale alimentației și asupra manierei în care o abordare mai holistică față de sănătate îți poate transforma viața.”

— Jenny Mollen, actriță și autoarea bestsellerului *New York Times*: *Te plac exact așa cum sunt*

„Anthony William este un dar pentru umanitate. Munca lui incredibilă a ajutat milioane de oameni să se vindece, în condițiile în care medicina convențională nu le-a oferit niciun fel de răspuns. Pasiunea lui autentică și angajamentul lui de a-i ajuta pe oameni sunt de neegalat. Mă simt recunoscătoare pentru că am putut împărtăși o mică parte din mesajul lui vindecător în filmul documentar *Heal* (Vindecă-te).”

— Kelly Noonan Gores, scenarista, regizoarea și producătoarea filmului documentar *Heal*

„Anthony William este unul dintre acei oameni rar întâlniți care își folosesc harul pentru a-i ajuta pe alții să își împlinească adevăratul potențial, devenind proprii



lor susținători ai unei stări de sănătate optime... L-am văzut pe Anthony în acțiune atunci când am participat la una dintre conferințele sale. A fost fascinant. Din punctul meu de vedere, acuratețea lecturilor sale mediumice mi se pare egală cu aceea a unui cântăreț de operă care ia o notă foarte înaltă. Dincolo de «notele sale foarte înalte», ceea ce a fascinat cel mai mult audiența a fost însă compasiunea din sufletul său. Sunt mândră să îl pot numi astăzi prieten pe Anthony William și îți pot confirma că persoana pe care o auzi pe podcasturi și ale cărei cuvinte umplu paginile bestsellerurilor sale este un om oricând gata să ajute pe cineva drag. Nu este vorba doar de o mască! Anthony William este un om autentic, iar importanța informațiilor pe care le primește de la Spirit este neprețuită, dătătoare de speranță și extrem de necesară în aceste timpuri!”

— Debbie Gibson, vedetă pe Broadway, cantautoare de mare renume

„Am avut plăcerea de a colabora cu Anthony William când a venit la Los Angeles, împărtășindu-și povestea la televiziunea Extra. A fost un interviu fascinant, în urma căruia audiența a rămas cu dorința de a afla mai multe... I-a înnebunit pur și simplu pe telespectatori! Personalitatea lui plină de căldură și inima lui mare sunt foarte evidente. Anthony și-a dedicat întreaga viață pentru a-i ajuta pe oameni prin intermediul cunoașterii pe care o primește de la Spirit și își împărtășește toate aceste cunoștințe prin intermediul cărților sale din seria Medium Medical, care sunt capabile să îți schimbe considerabil viața. Anthony William este fără egal!”

— Sharon Levin, producătoare executivă la televiziunea Extra

„Anthony William are un dar absolut remarcabil! Îl voi rămâne întotdeauna recunoscătoare pentru că a descoperit cauza care a stat la baza mai multor probleme de sănătate care m-au afectat ani la rând. Cu ajutorul lui, constat îmbunătățiri de la o zi la alta. Consider că este o resursă fabuloasă!”

— Morgan Fairchild, actriță, autoare, conferențiară

„După primele trei minute în care a vorbit cu mine, Anthony mi-a identificat cu precizie problema medicală! Acest vindecător știe cu adevărat despre ce vorbește. Capacitățile lui Anthony sunt unice și fascinante.”

— Dr. Alejandro Junger, autorul bestsellerurilor New York Times: Detox, Alimente care purifică și Intestine curate și fondatorul celebrului Clean Program

„Harul lui Anthony i-a permis să devină un canal pentru transferul unor informații ce depășesc cu ani-lumină nivelul actual al științei.”

— Dr. Christiane Northrup, autoarea bestsellerurilor New York Times: Zeițele rămân tinere pentru totdeauna, Plăcerile secrete ale menopauzei și Corpul femeii, înțelepciunea femeii

„De când am citit cartea Vindecarea glandei tiroide, mi-am lărgit enorm abordarea și tratamentele pe care le recomand pentru boala glandei tiroide și am văzut beneficiile lor enorme pentru pacienții mei. Într-adevăr, rezultatele obținute au fost extrem de satisfăcătoare.”

— Dr. Prudence Hall, fondatoarea și directoarea medicală a Centrului Hall

„Descoperirea lui Anthony și a Spiritului Compasiunii, care ne poate transmite înțelepciunea sa vindecătoare prin intermediul genului receptiv și al mediumității lui Anthony, ne-a umplut de bucurie și ne-a adus nenumărate beneficii. Cartea lui conține cu adevărat o «înțelepciune a viitorului», oferindu-ne o explicație clară și corectă a numeroaselor boli misterioase despre care vechile texte medicale budiste au prezis că ne vor lovi în această epocă în care oamenii din ce în ce mai inteligenți vor interfera cu elementele vieții în încercarea de a obține profit.”

— Robert Thurman, profesor Jey Tsong Khapa de studii budiste indo-tibetane la Universitatea Columbia; președintele Tibet House SUA; autorul bestsellerurilor Omul păcii, lubește-ți dușmanii și Revoluția interioară; moderator al emisiunii Bob Thurman Podcast

„Anthony William este un medium medical autentic care deține soluții reale și nu excesiv de radicale pentru multe boli misterioase care ne afectează în lumea noastră modernă. Sunt fericită că l-am cunoscut personal și îl consider cel mai important specialist la care apelez pentru protocoalele de sănătate ale mele și ale familiei mele.”

— Annabeth Gish, actriță care a jucat în filmele Dosarele X, Scandal, Pretty Little Liars, Aripa din stânga și Mystic Pizza

„Anthony William și-a dedicat viața pentru a-i ajuta pe oameni cu informații care le pot schimba considerabil în bine viața multora dintre ei.”

— Amanda de Cadenet, fondatoarea și președinta executivă a emisiunii de televiziune Conversația și a Proiectului Girlgaze, autoare a cărților It's Messy și #girlgaze

„Îl iubesc pe Anthony William! Fiicele mele, Sophia și Laura, mi-au dat cartea lui de ziua mea și nu am putut-o lăsa din mână până când nu am terminat-o. Mediumul Medical m-a ajutat să răspund la toate întrebările pe care mi le-am pus de-a lungul vieții referitoare la o stare de sănătate optimă. Cartea lui Anthony m-a ajutat să înțeleg că virusul rezidual Epstein-Barr, pe care l-am contactat în copilărie, a făcut ravagii în viața mea peste ani, punându-mi în pericol sănătatea. Mediumul Medical mi-a transformat viața.”

— Catherine Bach, actriță în filmele Tânăr și neliniștit, The Dukes of Hazzard



„Am reușit să mă recuperez în urma unei crize traumatice a coloanei vertebrale pe care am suferit-o în urmă cu câțiva ani, dar continuam să sufăr de o slăbiciune musculară, de un sistem nervos epuizat și de o greutate excesivă. O prietenă apropiată m-a sunat într-o seară și mi-a recomandat insistent să citesc cartea Medium Medical, de Anthony William. Am rezonat cu multe informații din această carte, așa că am început să integrez în viața mea o serie de idei din ea, după care am avut norocul să primesc o consultație direct de la Anthony. Lectura mediumică a fost atât de precisă încât m-a ajutat să mă vindec în profunzime și să îmi restabilesc o stare de sănătate despre care nu mi-aș mai fi imaginat vreodată că este posibilă. Greutatea mea a scăzut la un nivel sănătos, pot merge cu bicicleta și pot face yoga, m-am întors la sala de sport, am foarte multă energie și dorm foarte bine. În fiecare dimineață, atunci când urmez protocoalele sale, zâmbesc și îmi spun: „Uau! Anthony William! Îți mulțumesc pentru darul vindecării pe care mi l-ai făcut... Da!”

— Robert Wisdom, actor care a jucat în filmele  
The Alienist, Flaked, Rosewood, Nashville, The Wire, Ray

„În această lume în care prevalează confuzia, în care se aud tot felul de zvonuri conflictuale legate de sănătate și de bunăstare, personal prefer să mă bazez pe autenticitatea profundă a lui Anthony. Harul său miraculos se ridică mai presus de această confuzie, oferind foarte multă claritate.”

— Patti Stanger, moderatoarea emisiunii Million Dollar Matchmaker

„Mă bazez necondiționat pe Anthony William în toate problemele de sănătate, ale mele și ale familiei mele. Chiar și când medicii nu știu despre ce este vorba, Anthony înțelege imediat în ce constă problema și care este cea mai bună cale către vindecare.”

— Chelsea Field, actriță care a jucat în filmele NCIS:  
New Orleans, Secrete și minciuni, Fără urmă, Ultimul cercetaș

„Anthony William prezintă o dimensiune a medicinei care ne lărgeste dramatic orizonturile înțelegerii de sine și în particular a corpului nostru. Munca lui trasează o frontieră nouă în arta vindecării, fiind prestată cu compasiune și cu iubire.”

— Marianne Williamson, autoarea bestsellerurilor New York Times:  
Vindecarea Sufletului Americii, Vârsta miracolelor și Întoarcerea la iubire

„Anthony William este un ghid generos și plin de compasiune. El și-a dedicat viața susținerii oamenilor pentru ca aceștia să poată avansa pe propria lor cale vindecătoare.”

— Gabrielle Bernstein, autoarea bestsellerurilor New York Times: Universul te susține,  
Detoxifierea spirituală și Miracole acum

„Informații care DAU REZULTATE. La asta mă gândesc ori de câte ori îmi amintesc de Anthony William și de profunda sa contribuție la bunul mers al acestei lumi. Acest lucru mi-a devenit extrem de clar atunci când l-am văzut lucrând cu o veche prietenă care s-a luptat ani la rând cu boala, cu ceața mentală și cu oboseala. A consultat nenumărați doctori și terapeuți și a urmat mai multe protocoale medicale. Nimic nu a dat însă rezultate. Până când a vorbit cu Anthony... Mai departe, rezultatele au fost uluitoare. Îți recomand cu căldură cărțile, conferințele și consultațiile sale. Nu rata această oportunitate de vindecare!”

— Nick Ortner, autorul bestsellerului New York Times: Terapia prin ciocănituri

„Talentul ezoteric nu este un dar complet decât atunci când este dublat de integritate morală și de iubire. Anthony William îmbină într-o manieră divină arta vindecării cu harul mediumic și cu etica. Este un vindecător autentic care își face temele și le împărtășește apoi altora, aducând astfel un serviciu real întregii lumi.”

— Danielle LaPorte, autoarea bestsellerurilor White Hot Truth și Harta dorințelor

„Anthony este un clarvăzător și un înțelept al bunăstării. Harul lui este absolut remarcabil. Cu ajutorul lui, am reușit să îmi identific și să îmi rezolv o problemă de sănătate care m-a chinuit ani la rând.”

— Kris Carr, autoarea bestsellerului New York Times:  
Dieta cu sucuri Crazy Sexy și a cărților Bucătăria Crazy Sexy și Dieta Crazy Sexy

„La numai 12 ore după ce am primit o doză masivă de încredere în sine administrată de Anthony, țiuitul persistent din urechi pe care l-am auzit tot anul trecut... a început să scadă în intensitate. Îi sunt profund recunoscător și mă simt extrem de fericit pentru darul pe care mi l-a făcut.”

— Mike Dooley, autorul bestsellerului New York Times:  
Posibilități infinite și al Mesajelor de la Univers

„Ori de câte ori Anthony William recomandă o modalitate naturală de vindecare, aceasta dă rezultate. Am văzut acest lucru în cazul fiicei mele, iar îmbunătățirea stării ei de sănătate a fost impresionantă. Abordarea lui referitoare la folosirea ingredientelor naturale este o modalitate mai eficientă de vindecare.”

— Martin D. Shafiroff, consultant financiar; prezentat ca brokerul nr. 1 din America de către  
WealthManagement.com și drept consilierul financiar nr. 1 de către Barron's

„Neprețuitele sfaturi ale lui Anthony William referitoare la prevenirea și combaterea bolilor depășesc cu mult tot ce există la ora actuală în domeniul medical.”

— Dr. Richard Sollazzo, oncolog certificat din New York, hematolog, nutriționist și expert  
antiîmbătrânire; autor al cărții Echilibrează-ți starea de sănătate



„Anthony William este un Edgar Cayce<sup>1</sup> al epocii noastre, citind corpul cu o precizie și o viziune uluitoare. Anthony identifică întotdeauna cauzele profunde ale bolilor, uimindu-i în egală măsură pe profesioniștii din domeniul sănătății convenționale și alternative. Sfaturile profunde și practice ale lui Anthony îl fac pe acesta unul dintre cei mai eficienți vindecători ai secolului XXI.”

— Ann Louise Gittleman, autoare a peste 30 de cărți (multe dintre ele bestselleruri) despre sănătate și vindecare și creatoare a planului dietetic și de detoxificare *Fat Flush*, extrem de popular

„În calitate de femeie de afaceri de la Hollywood, cunosc foarte bine ce înseamnă valoarea. Cunosc clienți de-ai lui Anthony care au cheltuit peste un milion de dolari în speranța de a-și vindeca bolile misterioase, înainte de a-l descoperi pe el.”

— Nanci Chambers, actriță care a jucat în serialul JAG; producătoare și antreprenoare la Hollywood

„Anthony mi-a făcut o lectură mediumică referitoare la starea mea de sănătate și mi-a spus lucruri legate de corpul meu pe care nu le cunoșteam decât eu. Acest om generos, blând, plin de umor, smerit și extrem de bun – care pare că vine „dintr-o altă lume”, fiind înzestrat cu daruri de excepție și cu o capacitate ce sfidează modul nostru de a privi această lume – m-a șocat chiar și pe mine, deși sunt la rândul meu medium! Este dincolo de orice îndoială Edgar Cayce al zilelor noastre și suntem extrem de binecuvântați că îl avem printre noi. Anthony William reprezintă cea mai bună dovadă că noi suntem mult mai mult decât ne dăm seama.”

— Colette Baron-Reid, autoarea bestsellerului *Teritoriu necunoscut* și moderatoarea emisiunii TV *Mesaje de la spirite*

„Orice fizician cuantic îți va spune că există lucruri pe care nu le înțelegem încă în acest univers. Personal, cred sincer că Anthony are acces la o parte din aceste lucruri. Are un talent uimitor de conectare cu cele mai eficiente metode de vindecare.”

— Caroline Leavitt, autoarea bestsellerurilor *New York Times*:  
*Cartea copacilor pentru copiii familiei, Această lume frumoasă și crudă, Este deja mâine? și Imagini ale tale*

<sup>1</sup> Edgar Cayce a fost un medium american ce a dat numeroase răspunsuri în privința anumitor întrebări precum cele legate de starea de sănătate sau de Atlantida, în timp ce se afla într-o stare de tranșă. În ciuda faptului că Edgar Cayce era un creștin devotat și a decedat înainte de formarea mișcării New Age, majoritatea adeptilor acestei mișcări îl consideră pe Cayce fondatorul mișcării. În prezent există mii de cercetători ce studiază capacitățile sale și au fost scrise peste 300 de cărți despre viața acestuia.

# MEDIUM MEDICAL

# SUCUL DE TELINĂ

## CEL MAI PUTERNIC REMEDIU AL EPOCII NOASTRE CARE VINDECĂ MILIOANE DE OAMENI DIN ÎNTREAGA LUME

## ALTE CĂRȚI DE ANTHONY WILLIAM

*Medium Medical: Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit*

*Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine – Recuperează-ți sănătatea personală și a celor dragi cu ajutorul puterilor vindecătoare ascunse ale fructelor și legumelor*

*Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide – Adevărul din spatele Bolii lui Hashimoto, Bolii lui Graves, insomniei, hipotiroidismului, nodulilor la tiroidă și Bolii Epstein-Barr*

*Medium Medical: Vindecarea ficatului – Răspunsuri pentru cei care suferă de eczeme, psoriazis, diabet, streptococi, acnee, gută, balonare, pietre la vezica biliară, stresul glandelor suprarenale, epuizare, ficat gras, probleme cu greutatea, SIBO și boli autoimune*

## MEDIUM MEDICAL

# SUCUL DE TELINĂ

CEL MAI PUTERNIC REMEDIU AL EPOCII NOASTRE  
CARE VINDECĂ MILIOANE DE OAMENI  
DIN ÎNTREAGA LUME

ANTHONY WILLIAM

TRADUCEREA DIN LIMBA ENGLEZĂ: Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2020



Editura ADEVĂR DIVIN  
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,  
cod 500414, O.P. 12  
Mobil: 0725.931.146  
Telefon: 0268.324.970  
E-mail: adevardivin@gmail.com  
Site: **www.divin.ro**

Din 2020 drepturile de editare în limba română aparțin S.C. Adevăr Divin S.R.L.  
Titlul original în limba engleză este *Medical Medium Celery Juice: The Most Powerful Medicine of Our Time Healing Millions Worldwide*, de Anthony William.  
Din 2019 drepturile asupra conținutului acestei cărți aparțin autorului.  
Ediția originală a fost publicată în 2019 de Hay House Inc., SUA.  
Accesează online radioul editurii Hay House pe: [www.HayHouseRadio.com](http://www.HayHouseRadio.com).

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**WILLIAM, ANTHONY**

**Sucul de țelină : cel mai puternic remediu al epocii noastre, care vindecă milioane de oameni din întreaga lume (Medium medical)** / Anthony William ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr divin, 2020

Index

ISBN 978-606-756-037-4

I. Hanu, Cristian (trad.)

613.2

Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU

Corectură: Elena DAVID

---

Dedicată miliardelor de oameni de pe această planetă care au suferit din cauza oricăror probleme de sănătate: această carte este pentru voi. Este dreptul vostru să fiți ascultați, să fiți luați în serios și să aveți libertatea de a vă vindeca.

— Anthony William, Medium Medical

---

---

„Sukul de țelină este o rază de lumină care ne este oferită aici, pe acest pământ. El este un răspuns pentru toți cei care au renunțat să mai caute răspunsuri.”

— Anthony William, Medium Medical

---

## CUPRINS

Capitolul	1	De ce tocmai sucul de țelină? .....	1
Capitolul	2	Beneficiile sucului de țelină .....	2
Capitolul	3	Alinarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi .....	2
Capitolul	4	Cum trebuie consumat eficient sucul de țelină .....	7
Capitolul	5	Cura de detoxificare cu suc de țelină .....	10
Capitolul	6	Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare .....	11
Capitolul	7	Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri .....	12
Capitolul	8	Alte recomandări terapeutice .....	13
Capitolul	9	Alternative la sucul de țelină .....	14
Capitolul	10	O mișcare pentru vindecare .....	15
Index .....			16
Mulțumiri .....			17
Despre autor .....			18



„Tu ești cel mai mare expert în sănătatea ta, iar povestea ta referitoare la propria vindecare contează. Contează chiar mai mult decât ți-ai putea imagina vreodată. Cineva din lumea aceasta mare așteaptă să îți asculte povestea, pentru a putea descoperi un remediu ce ar putea schimba în bine viața foarte multor oameni.”

— Anthony William, Medium Medical

## De ce tocmai sucul de țelină?

Sucul de țelină<sup>1</sup> ajută milioane de oameni să se vindece.

Pe bune? Sucul de țelină? – probabil că te gândești, dacă nu ai auzit deja zvonurile, sau chiar dacă le-ai auzit.

Da, pe bune! Sucul de țelină!

*Leguma aceea care nu se remarcă prin nimic special și care se vestejește în frigiderul meu?*

Corect. Această plantă din categoria celor medicinale și aromatice (da, la fel ca pătrunjelul, mărarul sau leușteanul), subestimată și ignorată de foarte mulți oameni, pe care o cunoști eventual din salata de ton, din umplutura pentru curcan sau din desertul care le place copiilor, „Furnici pe o creangă”<sup>2</sup>, este infinit mai benefică decât realizează marea majoritate a oamenilor, dacă știi cum să te folosești de ea.

Decenii la rând le-am recomandat clienților mei să bea suc de țelină, spunându-le că acesta reprezintă un elixir terapeutic fără egal. Indiferent dacă doreau un remediu pentru o afecțiune sau dacă aveau nevoie de un tonic secret pentru a-și redobândi energia și lumina interioară, sucul de țelină s-a dovedit a fi răspunsul pentru foarte multe rugăciuni ale lor. De-a lungul acestor

decenii, am avut literalmente privilegiul de a asista personal la schimbarea în bine a vieții k în urma consumului de suc de țelină.

Atunci când mi-am publicat prima carte referitoare la sănătate, *Medium Medical*, am început să le împărtășesc și mai multor oameni vestea cea bună referitoare la sucul de țelină. De atunci am vorbit despre el în toate cărțile mele, efectele sale fiind atât de versatile încât le-am considerat relevante indiferent de subiectul tratat. Comunitatea care a devenit adeptă revelațiilor mele m-a uimit prin punerea foarte riguroasă în aplicare a acestei învățături. Descoperind personal că sucul de țelină chiar dă rezultate, membrii acestei comunități au început să răspândească la rândul lor vestea mai departe, de-a lungul întregului glob, iar mărturiile celor care s-au vindecat au devenit și mai numeroase. Zeci de mii de oameni au început să posteze pe Internet fotografii ale lor înainte și după începerea consumului de suc de țelină, arătându-și astfel pielea mai netedă, ochii mai strălucitori, corpul mai puternic și vitalitatea regenerată. Dacă vei privi aceste fotografii ele te vor uimi cu siguranță. Poveștile din spațiile lor sunt însă și mai ieșite din comun, mult

<sup>1</sup> Autorul face referire la Apio (cuvânt care înseamnă țelină în limba italiană), o varietate foarte bogată în suc și aproape deloc amară. Țelina românească este foarte săracă în suc, iar gustul ei este neplăcut de amar. (n. tr.)

<sup>2</sup> Desert care îi amuză pe copii. Aceștia aranjează singuri pe o tulpină de țelină – artistic – unt de arahide și stafide.



dintre ele descriind felul în care sucul de țelină le-a salvat viața celor care au început să îl consume în mod regulat. Foarte mulți oameni care s-au luptat cândva cu boala și care între timp s-au vindecat au continuat să își încurajeze pe această cale prietenii, dar și pe străini. A început astfel o veritabilă mișcare la nivel internațional.

Data fiind această atenție de care are parte la ora actuală sucul de țelină, am putea crede că avem de-a face doar cu un trend de moment, care astăzi este și mâine nu va mai fi. Doresc să te asigur însă că acest trend nu va trece, căci nu a apărut din motive publicitare, la fel ca marea majoritate a trendurilor legate de sănătate, ci pentru că oamenii care consumă suc de țelină se vindecă cu adevărat! Sucul de țelină a devenit chiar mai util la ora actuală decât atunci când am început să îl recomand pentru prima dată, cu mulți ani în urmă. Peste alte câteva decenii, el va deveni încă și mai important. Dacă vei lăsa această carte deoparte și o vei relua peste câțiva ani, ea va continua să conțină un mare adevăr vindecător de care ai nevoie. Nicio altă teorie referitoare la dietă și la nutriție nu îl va putea detronea vreodată. Consumul sucului de țelină va rămâne o acțiune esențială pe care o vei putea integra în viața ta pentru a te bucura de o stare mai bună de sănătate și de vitalitate, indiferent când vei face acest lucru. Alte trenduri legate de sănătate apar și dispar deoarece nu oferă niciodată răspunsuri autentice la întrebările oamenilor. Trendul legat de sucul de țelină este cu totul altceva: el reprezintă un adevăr etern și durabil!

## ORIGINEA SUCULUI DE ȚELINĂ

Prima dată când vocea lui Dumnezeu mi-a indicat să recomand sucul de țelină a fost în anul 1975, pentru a reduce o inflamație care cauza o durere de spate a unei rude care căzuse pe scări. Nimeni nu mai auzise vreodată la vremea aceea de acest remediu. De asemenea, îmi amintesc foarte clar că l-am recomandat unui prieten de familie în anul 1977, pentru un caz extrem de sever de reflux acid gastric.

Când aveam 13-14 ani, am lucrat la un supermarket local. Le-am oferit atunci consultații legate de sănătate tuturor celor care mi le-au cerut, conducându-i personal la diferite rafturi ale magazinului pentru a-și putea cumpăra produsele agricole de care aveau nevoie. Șeful meu m-a întrebat atunci ce produs i-ar putea ajuta cel mai mult pe toți acești oameni. „Ei bine, i-am răspuns, aş avea nevoie de un storcător.” Șeful a achiziționat imediat un storcător.

Ori de câte ori aveam un client care suferea de o boală – indiferent dacă era vorba de artrită, gută, diabet, afecțiuni gastrointestinale sau alte simptome și afecțiuni – luam imediat o tulpină de țelină, o spălam, îi storceam sucul și i-l ofeream pe loc, nediluat, persoanei cu probleme. De regulă îmi propuneam să obțin 500 ml de suc (numărul magic!), și îi dădeam clientului să bea acest remediu natural chiar acolo, între rafturile magazinului. Dacă persoana era sensibilă la sucul de țelină, îi dădeam să bea doar o gură două, apoi, după ce își continua cumpărăturile, încă o gură două, și așa mai departe, până când termina de băut întreaga cantitate (eventual îi dădeam diferența la pachet, pentru a o termina în mașină sau acasă). Șeful meu nu cerea alt tarif decât prețul tulpinii de țelină, pe care clienții trebuiau să o plătească la casă. Când ieșeau pe ușa magazinului, mulți dintre ei simțeau deja o ușurare a simptomelor lor.

Am auzit atunci de nenumărate ori aceeași întrebare: „Ai ceva care să îi îndulcească puțin gustul?” Foarte mulți oameni nici măcar nu auziseră la acea vreme de storcătoarele de sucuri. De aceea, conceptul de suc proaspăt de legume (ca să nu mai vorbim de cel de suc de țelină proaspăt) le era complet străin. Clienții care auziseră de sucurile stoarse își doreau amestecarea sucului de țelină cu cel de morcovi, mere sau sfeclă, pentru a-i amplifica puțin savoarea. Le răspundeam însă întotdeauna: „Dacă amestecăm sucul cu altele, acest lucru va interfera cu procesul de vindecare, căci întregul mecanism terapeutic se bazează pe sărurile de sodiu ale sucului de țelină.” (Vei afla în scurt timp mai multe informații referitoare la aceste săruri.)

Uneori, părinții le dădeau suc de țelină inclusiv copiilor lor. Spre exemplu, dacă venea la mine o mamă cu un copil care tușea, îi aduceam niște suc de țelină, pe care mama i-l dădea copilului să îl bea. Părinții aveau încredere în mine, căci se convinseseră ei înșiși că remediile mele dădeau rezultate. Sucul de țelină era în mod particular un remediu atât de puternic încât dacă un copil țipa sau plângea după ce a mâncat foarte multe dulciuri în magazin, îi aduceam părintelui niște suc de țelină ca să i-l ofere copilului său. Băutura îl calma imediat pe copil, făcându-l din nou fericit, prin simplul fapt că îl stabilizea acestuia glicemia (funcționează în ambele sensuri, și pentru hiperglicemie și pentru hipoglicemie).

De bună seamă, eram nevoit să spăl tot timpul storcătorul, pentru a putea face din ce în ce mai mult suc de țelină. Dat fiind că îmi petreceam aproape tot timpul oferindu-le cumpărătorilor consultații, șeful meu s-a văzut nevoit să dea altcuiva sarcina mea, de a aproviziona rafturile cu mărfuri. Acest lucru nu l-a deranjat însă deloc, căci vânzarea tulpinilor de țelină a crescut până la cer!

După ce am ajuns la maturitate, am început să țin conferințe în magazinele naturiste din diferite părți ale țării. Vorbeam atunci în fața unor audiențe alcătuite din 50-500 de oameni, cărora le vorbeam despre puternicele beneficii terapeutice ale sucului de țelină nediluat. Ne aflam deja prin anii '90. Foarte puțini oameni aveau la acea vreme storcătoare acasă la ei, așa că îi învățam cum să își prepare un astfel de suc într-un blender, lichefiind țelina tocată și apoi storcând-o cu o strecurătoare. Dacă cineva nu avea acasă niciun storcător, niciun blender, îi recomandam să mestece pur și simplu tulpina de țelină și să scuie în final pulpa (fibrele). Deși nu era același lucru, căci nimeni nu poate mesteca atât de multă țelină, era totuși mai mult decât nimic. Ca să evite oboseala maxilarelor, le recomandam acestor oameni să mestece o tulpină de țelină de-a lungul întregii zile.

Ori de câte ori începeam să vorbesc despre sucul de țelină, ascultătorilor mei le cădea

literalmente falca! Între sucurile de legume, cel de țelină nu era nici pe departe cel mai popular. Oamenii preferau de departe sucul de morcovi, sfeclă și mere, amestecat uneori cu lăcrămășă și – cu puțin noroc – cu câteva tulpini de țelină. Consumul sucului simplu de țelină nu părea să aibă nicio noimă pentru oameni. De fapt, mulți dintre ei nici măcar nu considerau că acesta poate fi băut!

Un plus era faptul că oamenii începuseră în acel an să audă de faptul că țelina ar fi un aliment sănătos, dacă este adăugat în salate și în supe. Unii vorbeau chiar de supă de țelină, morcovi pe care obișnuia să o prepare pe timpul bunică lor. Alții auziseră chiar de istoria medicinală străveche a țelinii, deși doresc să precizez că atunci când se vorbește despre folosirea țelinii de către diferite culturi de-a lungul istoriei locale se face de regulă referire la *rădăcina* de țelină, care este o plantă complet diferită de varietația crescută în mod special pentru tulpina de țelină. Așa este: rădăcina de țelină și tulpinile de țelină (*apio*) sunt două plante diferite din aceeași familie. Rădăcina de țelină nu merită să fie stoarsă, întrucât substanțele nutritive din ea nu pot fi folosite de către organism decât prin fierbere. În starea ei crudă, ea este digerată destul de greu. Pe de altă parte, odată fiartă, ea nu mai poate oferi beneficiile sucului de țelină (obținut din stoarcerea tulpinilor crude).

Așadar, oamenii aveau concepții diferite legate de țelină (deși, să fim sinceri, foarte puțin dintre ei se gândeau cătuși de puțin la această idee de a-i stoarce sucul și de a-l bea nediluat). Trecuse practic prin mintea nimănui atunci când am început să vorbesc eu despre acest lucru. Practic, țelina și sucul de țelină sunt două concepte diferite, cu semnificații diferite. Sucul proaspăt de țelină nu a fost niciodată folosit ca un remediu medicinal, și în orice caz nu în doze recomandată de mine. Dacă cineva storcea tulpină de țelină, el făcea de regulă acest lucru pentru simplul motiv că aceasta se veștejia în frigiderul său și nu dorea să se strice complet. Cel mai probabil, el adăuga oricum niște morcovi sau un măr la sucul respectiv.



Prin urmare, atunci când am început să le recomand oamenilor suc de țelină, am fost întâmpinat cu o doză masivă de scepticism. Cei mai mulți dintre oameni se grăbeau să mă întrebe: „Ai spus suc de... țelină?” Oamenii erau atât de convingși că țelina nu poate fi consumată decât sub formă de bucățele înmulate într-un sos sau ca un ingredient pentru alte feluri de mâncare încât părea aproape imposibil să pot convinge pe cineva că sucul de țelină nediluat și neamestecat cu alte sucuri ar putea avea o putere terapeutică atât de mare. Îndeosebi medicii și ceilalți practicanți din domeniul sănătății se grăbeau să respingă această idee, considerând-o absurdă.

Pe de altă parte, rezultatele pe care începeam să le văd la oamenii care consumau totuși acest suc erau din ce în ce mai impresionante. În acea perioadă călătoream foarte mult, arătându-le în continuare oamenilor cum să prepare suc de țelină în magazinele naturiste locale, în supermarketuri, în cinematografele mici și chiar în subsolurile bisericilor, răspândind astfel mesajul referitor la puterile vindecătoare ale acestuia pentru toate bolile de care sufereau, la care adăugam – desigur – și celelalte informații pe care le-am împărtășit în cărțile mele din seria „Medium Medical”.

După o astfel de demonstrație pe care am făcut-o la începutul anilor '90 referitoare la modul de procesare și stoarcere a tulpinilor de țelină pentru a le obține sucul, în timpul căreia am ținut inclusiv o prelegere referitoare la puterile terapeutice ale acestuia, o tânără de 20 și ceva de ani s-a apropiat de mine.

– Am probleme cu dependența, mi-a spus ea. Am tendința de a deveni dependentă de absolut orice. Am o personalitate înclinată către dependență.

– În acest caz, doresc să bei un litru de suc de țelină, o dată pe zi, i-am spus.

O lună mai târziu m-am întors în acel magazin naturist pentru a ține o altă prelegere. În mulțimea alcătuită din 80-90 de persoane se afla inclusiv tânărul de dinainte, care m-a abordat din nou:

– Ți mai aduci aminte de mine? m-a întrebat ea.

– Da, aveai o problemă legată de dependență, i-am răspuns. Cum te mai simți?

– M-ai vindecat de dependențele mele, mi-a spus.

– Chiar așa?

– Da. Mi-ai spus atunci să beau suc de țelină.

– *Sucul de țelină* te-a vindecat de dependențele tale, i-am răspuns. Continuă să îl bei.

– Până acum nu mi s-a întâmplat niciodată să trăiesc o lună întreagă fără să mă lupt cu o dependență sau alta, încă de când eram mică. Nu o să încetez niciodată să beau suc de țelină!

De-a lungul anilor, am descoperit că sucul de țelină are într-adevăr o capacitate cu totul specială de a întrerupe cercurile vicioase. Indiferent dacă cineva este dependent de dulciuri, prăjituri și fursecuri, de supraalimentație în general, de drogurile recreative, de medicamentele cu prescripție medicală, de mânie, fumat sau de orice altceva, cel mai adesea la baza dependenței sale stă o stare de anxietate sau de depresie. Invers, dacă dependența nu a fost generată de o astfel de stare de anxietate sau de depresie, ea va conduce cu siguranță la aceasta. Tiparul gândurilor și sentimentelor negative care conduc la anumite comportamente, ce conduc apoi la rândul lor la gânduri și sentimente negative, poate părea de neoprit. Sucul de țelină i-a ajutat însă pe cei cărora li l-am recomandat să întrerupă acest cerc vicios, eliberându-se astfel simultan de dependență, anxietate și depresie, și redobândindu-și autocontrolul.

De bună seamă, existau întotdeauna și oameni care se îndoiau. Le puteam vedea privirile în timpul prelegerilor mele, care spuneau adeseori: „Țelină? Chiar așa? Cum ar putea fi posibil? Țelina nu este bună de nimic!” Unii râdeau. (Chiar și astăzi mi se întâmplă uneori să asist la astfel de reacții, deși este tot mai greu să râzi de sucul de țelină în condițiile în care din ce în ce mai mulți oameni își fac publice poveștile legate de vindecare.) Alți participanți la prelegerile mele sau care mă vizitau la birou nu

manifestau nicio dorință de a renunța la sucul de morcovi sau la medicamentele cu prescripție medicală.

Existau și oameni deschiși la minte, care îmi spuneau:

– Sunt bolnav. Am trecut prin iad. Mă simt atât de rău încât abia mă mai țin pe picioare.

Adevărul este că atunci când cineva se simte foarte rău, el este dispus să încerce orice, inclusiv multe lucruri pe care nu le-ar fi încercat niciodată în mod normal.

– Ce ai încercat până acum? îi întrebam.

– Totul. Nimic nu a dat rezultate. Sunt dispus să încerc absolut orice.

Le sugeram atunci sucul de țelină.

– Foarte bine, îmi spuneau aceste suflete curajoase. Mă îndoiesc că va da rezultate și probabil că nu îi voi putea suporta gustul, dar încercarea moarte n-are.

Dorința de vindecare a oamenilor este atât de mare încât mulți dintre ei sunt dispuși să doboare orice barieră, încercând remedii neconvenționale și chiar sisteme de convingeri alternative legate de sănătate, numai pentru a se simți mai bine. În cazul celor care au încercat sucul de țelină, răsplata a fost enormă. Oamenii care au respectat liniile directe pe care le vei găsi descrise în această carte, bănd 500 ml de suc de țelină pe stomacul gol în fiecare zi, au fost aproape șocați de ceea ce li s-a întâmplat în consecință. Foarte mulți dintre ei au început să se vindece, experimentând o stare de bunăstare mai mare decât și-ar fi imaginat vreodată că mai este posibil pentru ei. Am continuat să recomand astfel an după an acest remediu secret pentru restaurarea stării de sănătate. Spre sfârșitul anilor '90 văzusem deja mii de cazuri de oameni care au ajuns să se simtă mai bine în urma consumului de suc de țelină. Practic, nu exista simptom, condiție medicală, boală, afecțiune sau dezechilibru interior care să nu poată fi alinate cu ajutorul sucului de țelină. Una peste alta, nu am fost dezamăgit niciodată.

Pe măsură ce au trecut anii, am continuat să le recomand oamenilor să bea suc de țelină. Între timp, comunitatea celor care credeau în

revelațiile Mediumului Medical creștea de la o zi la alta. Storcătoarele și barurile în care se serveau sucuri proaspăt stoarse au devenit din ce în ce mai populare, ușurând enorm producerea sucului de țelină. Între perioada în care am început să le recomand pentru prima dată oamenilor sucul de țelină când eram copil și anul 2011, când am început să public cărți, am oferit statul legat de sănătate unor sute de mii de oameni. unul din principalele remedii recomandate fiind de fiecare dată sucul de țelină, care i-a ajutat foarte mulți dintre ei să se vindece.

După apariția cărților din seria „Medium Medical”, numărul membrilor comunității noastre a crescut dramatic. Sucul de țelină a fost întotdeauna unul dintre principalele remedii care li le-am recomandat oamenilor, așa că am continuat să vorbesc despre el în fiecare carte mea, indiferent de subiectul ei (atât de versatil de vital este acest ingredient). Acum că tehnologia a avansat considerabil, cititorii care au citit despre el și l-au încercat și-au putut posta pe Internet poveștile legate de sănătate, inspirându-i astfel pe alții. Pe măsură ce numărul celor dispuși să încerce sucul de țelină s-a amplificat, a crescut și numărul celor care și-au împărtășit public experiența, și astfel mișcarea băutorilor de suc de țelină a continuat să se amplifice rândul ei.

Subit, tot mai mulți oameni din întreaga lume au început să ceară suc de țelină pe baruri și restaurante. Barmanii au rămas șocați. „Suc de țelină simplu?” Deși erau obișnuiți să prepare cele mai variate combinații de sucuri așa cum au procedat ani la rând, ei nu mai auziseră niciodată până acum ca cineva să ceară suc de țelină simplu, și nu puteau înțelege de ce ar face cineva așa ceva! La rândul lor, supermarketurile au început să vândă din ce în ce mai multe tulpini de țelină, pentru cei care doreau să își prepare singuri acest suc acasă. Șefii raioanelor de produse agricole au rămas la fel de năuciiți să constate această explozie „alarmantă” a cererii de țelină! Realitatea este că sucul de țelină a continuat să dea rezultate, și că cererea a crescut în mod proporțional.



La ora actuală sucul de țelină a ajuns în sfârșit în atenția tuturor, în mod oficial, iar motivul este unul singur: el dă rezultate. Sucul de țelină poate fi găsit astăzi în meniurilor tuturor barurilor și restaurantelor din lume, iar numărul articolelor care se scriu despre el crește de la o zi la alta. Deși este extrem de îmbucurător faptul că un număr din ce în ce mai mare de oameni beneficiază de pe urma consumului de suc de țelină, odată cu această popularitate s-a amplificat și dezinformarea. Prin urmare, a devenit din ce în ce mai greu ca cei care doresc informații să știe ce să creadă și ce nu în legătură cu sucul de țelină, și în ce sfaturi și recomandări să își investească încrederea. Scopul pe care mi l-am propus prin publicarea acestei cărți este de a prezenta un ghid cât mai clar al folosirii corecte a sucului de țelină, conform indicațiilor pe care le-am primit de la sursa primordială, răspunzând astfel cât mai multor întrebări și acoperind ca niciodată până acum toate beneficiile sucului de țelină, astfel încât să înțelegi cât mai clar cum trebuie folosit el în mod corect.

## RECONSIDERĂ-ȚI OPINIA LEGATĂ DE ȚELINĂ

Înainte de a trece la următoarele beneficii ale sucului de țelină și la indicațiile absolut esențiale pentru ca eficiența lui să devină maximă, aș dori să vorbim puțin despre țelină în general. Această plantă nu are o reputație dintre cele mai grozave. De bună seamă, oamenii o consideră utilă, fie ca un suport pentru untul de arahide și stafide, fie ca un ingredient crocant la salata de ouă, fie ca un aromat pentru supa de legume, fie ca o garnitură pentru carnea de bizon sau lângă un cocteil Bloody Mary. Am auzit cu toții de supermodelele care consumă bucățele de țelină pentru a-și ține greutatea sub control. În linii mari, noi o considerăm o plantă relativ sănătoasă, îndeosebi pentru că este foarte săracă în calorii și cât de cât hrăitoare (mai ales dacă am avut norocul să avem o bunică ce ne făcea în copilărie supă de legume cu țelină). Cu toate

acestea, dacă am face parte integrantă dintr-un grup special care a primit sarcina de a depista cel mai bun remediu natural din lume, cel mai probabil ne-am afunda în junglă, fără să ne gândim nici măcar o secundă la banala țelină din grădina noastră. Și totuși, aceasta este unul din cele mai bune remedii pe care ni le-a oferit planeta pe care trăim.

Sunt conștient că foarte multor oameni li se pare greu de crezut că sucul de țelină ar putea avea beneficii atât de mari, căci au trecut de mii de ori pe lângă acele tulpini verzi din supermarketuri fără să le bage în seamă. Dat fiind că marea majoritate a rețetelor nu cer decât o tijă sau două dintr-un mânunchi, cei mai mulți dintre oameni uită complet de ele, întrucât nu par un ingredient cu adevărat necesar. În aceste condiții, cum ar putea fi taman țelina superalimentul nedescoperit până acum!? Și totuși, ea este un aliment *miraculos* nedescoperit. Chiar dacă optezi pentru a privi țelina ca pe un ingredient secundar și lipsit de importanță, fără să îi înțelegi valoarea și ceea ce poate face pentru tine, sucul ei te poate ajuta la fel de mult. Singura problemă ar fi că cel mai probabil ai renunța prea curând la el, și cum te-ar putea ajuta el dacă nu ești dispus să îi acorzi o șansă reală? Dacă ți se pare că țelina este prea nesemnificativă pentru a-i da o șansă, află că îți refuzi singur propriul proces de vindecare. Dacă te gândești la ea doar ca la un ingredient ușor iritant din salata de ton, tu ratezi practic o oportunitate absolut esențială.

Dacă dorim să încercăm sucul de țelină de mai multe ori, nu doar o dată sau de două ori în viață, este extrem de important să privim țelina cu alți ochi, ca pe o plantă cu un potențial terapeutic uriaș, care are capacitatea de a ne conduce către o stare de sănătate mult mai bună. Lipsa de respect pe care i-o acordăm țelinii echivalează practic cu o lipsă de respect față de propriul nostru proces de vindecare, și acest lucru nu este deloc corect. Noi suntem învățați de mici să ne manifestăm respectul față de noi înșine și față de ceilalți oameni, lucru care arată că suntem bine crescuți. Respectul suprem îl merită însă această plantă miraculoasă și

atotputernică, întrucât atunci când i-l acordăm, noi spunem practic că „dorim să ne vindecăm”, ba mai mult decât atât, că „dorim ca toți cei dragi să se vindece”.

Pare ușor ca cineva care se consideră sănătos să dea dovadă de scepticism sau să respingă sucul de țelină. Dacă faci parte integrantă din această categorie și nu consideri că ai nevoie de suc de țelină în viața ta, respectă cel puțin poveștile celor care s-au vindecat cu ajutorul lui. Gândește-te la toți cei care au suferit vreodată și cărora sucul de țelină le-a salvat viața. Nu cădea în capcana convingerii că este doar un suc între altele. Gândește-te la toți oamenii care au suferit de o boală cronică și care s-au vindecat în urma consumului de suc de țelină, ori la cei care și-au salvat copiii, alți membri de familie sau prietenii de la moarte. Gândește-te la toți cei care s-au folosit de sucul de țelină pentru a-și inversa diferite afecțiuni oribile ale pielii, migrene terifiante sau o stare de oboseală epuizantă care îi împiedica să trăiască efectiv. Păstrează-ți inima deschisă și gândește-te la toți cei care consumă suc de țelină pentru a se vindeca.

Nimeni nu dispune de o garanție că nu se va îmbolnăvi vreodată ori că nu va veni o zi în care va manifesta un simptom sau altul. Noi ne naștem în această lume având deja în corp diferite toxine și agenți patogeni, și continuăm să fim expuși zilnic altor toxine și agenți patogeni. Oricât de mult am practica gândirea pozitivă, încercând să atragem numai armonie și lucruri bune în viața noastră, noi nu putem controla întotdeauna diferitele obstacole care încearcă să ne deturneze de pe calea pe care pășim. Uneori, noi călcăm într-o groapă, ne împiedicăm și cădem. În astfel de cazuri, sucul de țelină devine cel mai bun aliat al nostru pentru a ne recupera. Nu uita așadar că această legumă stă smerită pe raftul ei, așteptându-te să o descoperi pentru a te putea ajuta să îți recuperezi starea de sănătate. Încă și mai bine, folosește sucul de țelină pentru a preveni orice fel de boală sau de simptom. Faptul că nu te simți rău în momentul de față nu înseamnă automat că

nu suferi de nicio boală. Este păcat să aștepți până când respectiva boală va intra în faza critică, poate peste câțiva ani de acum înainte, pentru a descoperi în sfârșit valoarea terapeutică a sucului de țelină. Gândește-te că recuperarea va fi mult mai dificilă în acel punct. Tu poți folosi chiar acum de sucul de țelină, ca de un instrument preventiv și ca de o modalitate importantă de a-ți prezerva starea de sănătate fizică și mentală, protejându-ți astfel viața. Dacă vei începe chiar de astăzi să îl consumi zilnic, tu îți vei putea prelungi considerabil viața și orice moment suplimentar contează. Sucul de țelină este unul dintre cele mai importante instrumente care te pot ajuta să îți atingi potențialul maxim, simțindu-te în putere și plin de vitalitate. Acordă-i așadar o șansă, și te asiguri că te va ajuta așa cum nimeni și nimic nu făcut până acum.

Această plantă măreată te poate ajuta să te vindeci mai mult decât orice remediu-minunat descoperit vreodată în Bazinul Amazonului. Ea se află deja în fața ta. Țelina este miracolul care te-a așteptat dintotdeauna cu răbdare pe rafturile supermarketurilor, sperând să îi vină momentul și să își poată îndeplini menirea vindecătoare pe care a avut-o dintotdeauna. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să o remarci, să o cumperi, să îl storci sucul și să îl consumi pe stomacul gol. (Nu uita acest lucru: ori de câte ori vorbim despre sucul de țelină, noi vorbim exclusiv despre sucul de țelină pur, nediluat, consumat pe stomacul gol. Până când vei ajunge la sfârșitul acestei cărți, vei înțelege perfect de ce. A sosit în sfârșit momentul ca sucului de țelină să fie recunoscută puterea de a te ajuta să înfloriști și să prosperi de-a lungul vieții tale.

## CUM TREBUIE CITITĂ ACEASTĂ CARTE

Cartea de față a fost special concepută pentru a declanșa o mișcare la nivel global a băutorilor de suc de țelină și pentru a stinge astfel incendiul simptomelor și bolilor cronice. Scopul



ei este de a asigura un instrument valid și eficient miliardelor de oameni de pe planetă care suferă de probleme cronice de sănătate (pe termen lung). Așa este: numărul acestora se ridică la ordinul miliardelor. Și nu vorbim doar de o jumătate a populației globului. Trei sferturi din umanitate suferă la ora actuală de cel puțin un simptom persistent sau de o afecțiune medicală, iar sfertul rămas va dezvolta astfel de simptome și de boli dacă umanitatea va continua să meargă pe traiectoria sa actuală. Fără o intervenție, în scurt timp toți oamenii de pe această planetă vor suferi de o problemă cronică de sănătate sau alta. Cea mai bună intervenție în această direcție este chiar sucul de țelină. El reprezintă acel prim pas extrem de accesibil pe care îl poate face orice om pentru a-și restabili starea de sănătate. Scopul cărții de față este de a-ți oferi răspunsuri la toate întrebările tale legate de sucul de țelină, astfel încât să te poți folosi de acest remediu pentru a-ți inversa bolile cronice, pentru a-ți proteja prietenii și familia de orice boală și pentru a le oferi celor dragi posibilitatea de a-și inversa la rândul lor bolile de care suferă deja.

Pentru început vom vorbi, chiar în capitolul următor, despre beneficiile sucului de țelină. Cu această ocazie, vei afla de ce are sucul de țelină o valoare terapeutică atât de mare. Vei putea citi aici despre sărurile agregate de sodiu care combat agenții patogeni, despre enzimele care ușurează digestia, despre hormonii de origine vegetală care echilibrează sistemul endocrin, despre vitamina C care stimulează sistemul imunitar, și despre multe altele. Descoperirea acestor substanțe nutritive pe care le conține sucul de țelină te va stimula și mai mult să îl integrezi în dieta ta. Înțelegerea necesităților organismului tău și a manierei în care îl poți ajuta să se vindece singur va activa automat acest proces de autovindecare.

Dacă ai probleme cu un anumit simptom, cu o boală sau cu un alt necaz legat de sănătate, vei fi cu deosebire interesat de capitolul 3, intitulat „Alinarea simptomelor și afecțiunilor tale”. Vei găsi aici informații referitoare la cauzele reale ale multor zeci de probleme de sănătate

și vei afla în ce fel contribuie sucul de țelină la alinarea fiecăreia dintre ele. Așa cum îți place să repet adeseori, rezolvarea misterului blocajului care te-a împiedicat să mergi înainte poate juca un rol decisiv în ocolirea lui, ajutându-te să îți vezi de drum.

Capitolul 4, intitulat „Cum trebuie consumat eficient sucul de țelină”, conține instrucțiunile de care ai nevoie pentru a prepara corect sucul de țelină, îți spune ce cantitate trebuie să bei și când trebuie să faci acest lucru, oferindu-ți inclusiv indicații referitoare la consumul sucului de țelină de către copii. Spre exemplu, dacă vei bea când și când câte o gură de suc de țelină, acest lucru nu va avea un efect notabil asupra stării tale de sănătate, chiar dacă te va ajuta într-o mică măsură. Organismele celor mai mulți dintre oameni sunt atât de încărcate cu toxine încât consumul sporadic al unor doze mici de suc de țelină nu îi va ajuta prea mult pe aceștia. Este important să respecti cu precizie dozele și perioadele recomandate pentru consumul sucului de țelină, pe care le vei găsi în acest capitol. Iar acesta este doar începutul. Capitolul 4 conține foarte multe alte sfaturi și recomandări, inclusiv cum poți integra sucul de țelină în rutina exercițiilor fizice pe care le practici și a suplimentelor alimentare pe care le consumi, indicații referitoare la alegerea unui storcător, dacă este bine să bei suc de țelină în cazul în care ești o femeie însărcinată sau alăptezi la sân, de ce trebuie să separi sucul de țelină de fibre pentru a-i descătușa potențialul terapeutic și de ce este atât de important să bei sucul de țelină pe stomacul gol. Prin urmare, acest capitol reprezintă o resursă informativă extrem de importantă, așa că merită să îl recitești din când în când.

Ajungem astfel la cura de detoxificare cu suc de țelină din capitolul 5. Dacă îți dorești un mecanism simplu care să te ajute să beneficiezi la maxim de sucul de țelină, pașii zilnici recomandați în acest capitol te vor ajuta enorm în această direcție. Această cură de purificare amplifică efectele curei de purificare a ficatului pe care am descris-o în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*; prin urmare, dacă

ai încercat deja acea cură, pașii recomandați acum ți se vor părea absolut naturali.

În capitolul 6, intitulat „Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare”, vei găsi (așa cum îi spune și numele) diferite răspunsuri la întrebările cele mai frecvente pe care și le pun foarte mulți oameni, cum ar fi durata perioadei de care are nevoie sucul de țelină pentru a produce o diferență în starea noastră de sănătate și în ce fel ne afectează el organismul atunci când îl consumăm. Există foarte multe concepții greșite în această privință, așa că este important să înțelegem cum trebuie să interpretăm reacțiile organismului nostru la sucul de țelină. Îndeosebi atunci când oamenii încep să consume pentru prima dată suc de țelină, ei pot experimenta anumite reacții vindecătoare pe măsură ce sucul începe să ucidă microorganismele și să le purifice organismul. Spre exemplu, unii pot percepe un gust ciudat în gură, un miros neplăcut emanat de corpul lor sau nevoia de a urina mai frecvent. Aceste simptome nu trebuie să îi împiedice să continue să consume suc de țelină. Pe de altă parte, dacă nu experimentezi simptome vindecătoare, nu înseamnă că trebuie să întrerupi cura cu suc de țelină. Acest capitol te ajută să îți înțelegi mai bine propriul proces de vindecare, astfel încât să îl poți susține mai eficient.

În capitolul 7, intitulat „Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri”, ne vom ocupa chiar de aceste lucruri. Mișcarea băutorilor de suc de țelină are o anumită puritate și integritate. Popularitatea sucului de țelină s-a răspândit tocmai datorită faptului că oamenii care l-au consumat au constatat că acesta l-a ajutat enorm, decidându-se apoi – cu generozitate – să răspândească vestea. Cu alte cuvinte, mișcarea s-a extins tocmai datorită rezultatelor obținute de practicanți. De bună seamă, acest lucru a produs și anumite „efecte secundare”. Astfel, susținătorii trendurilor publicitare asociate cu diferite remedii finanțate pot găsi o amenințare în sucul de țelină, în timp ce cei care privesc viața cu scepticism vor privi cu o neîncredere naturală zvonurile legate de capacitățile

terapeutice de excepție ale acestuia. În consecință, piața a fost deja invadată de anumiți indoieli și dezinformări legate de sucul de țelină. Scopul acestui capitol este de a adresa direct aceste chestiuni. Indiferent dacă dorești să îți lămurești anumite întrebări personale legate de sucul de țelină sau să le poți răspunde altor oameni, apelează la acest capitol pentru răspunsuri.

Dacă urmezi o dietă la modă, cum ar fi cea săracă în carbohidrați, dieta bogată în grăsimi, cea bogată în proteine, vegană, vegetariană, keto sau paleo, ori alte terapii în care ai încercat să mergi, cum ar fi medicina ayurvedică, medicina chineză tradițională, cea convențională, cea alternativă sau cea funcțională, ceea ce trebuie să înțelegi este că sucul de țelină se combinează de minune cu toate, așa că merită să îl integrezi în viața ta. Dacă îl vei consuma pe termen lung, rezultatele pe care le vei obține vor continua să se acumuleze. Dacă dorești să duci procesul de vindecare pe un nivel încă și mai înalt, poți găsi diferite idei și inspirații în capitolul 8, intitulat „Alte recomandări terapeutice”. Sucul de țelină reprezintă în sine un far călăuzitor, care poate asigura primii pași necesari pentru declanșarea procesului de vindecare. Deși piața este invadată la ora actuală de cele mai variate trenduri, cure și remedii la modă, niciun alt remediu pentru sănătate nu-ți va putea oferi vreodată rezultate atât de rapide și de eficiente ca și sucul de țelină, care merge întotdeauna direct la rădăcina problemelor de care suferi. Chiar dacă este cunoscut de sine stătător și independent de orice terapie, el poate conduce la rezultate pozitive chiar și în viața unor oameni care au fost bolnavi timp de 10, 15 sau 20 de ani, și care nu mai sperau că s-ar mai putea simți vreodată mai bine. Pe de altă parte, el este doar unul dintre instrumentele menite să te stabilizeze și să te orienteze pe calea procesului de vindecare. Sursa care a revelat eficacitatea sucului de țelină oferă mult mai multe informații reale și eficiente legate de sănătate. Pe măsură ce sucul de țelină a intrat din ce în ce mai mult în atenția opiniei publice, el a stârnit inclusiv din ce în ce mai multă confuzie. Pe piața au apărut diferiți



platforme care încearcă să își asume paternitatea asupra sucului de țelină, dar care ignoră (din păcate) celelalte recomandări pentru sănătate asociate cu el – cele autentice, nu trendurile și teoriile la modă. Ignorarea acestor informații reprezintă un deserviciu adus părinților, copiilor, studenților, profesioniștilor sau bunicilor care se luptă cu diagnosticul primit și care trebuie să aștepte anume îi poate ajuta să se simtă mai bine. Prin urmare, dacă îți dorești ca progresul făcut să te conducă până la recuperarea totală, tu ai nevoie inclusiv de alte informații care să îți susțină procesul de vindecare, pe lângă cele referitoare la sucul de țelină. De bună seamă, aceste informații provin de la aceeași sursă ca și cele referitoare la sucul de țelină. Acesta este scopul capitolului 8: să te călăuzească în această direcție. Este absolut imperativ să înțelegi că mișcarea băutorilor de suc de țelină a derivat de la această sursă, astfel încât să cauți aici și celelalte informații care îți pot susține procesul de vindecare, aplicându-le în viața ta.

Sunt conștient că țelina și sucul de țelină nu sunt întotdeauna disponibile. Câteodată, o furtună distruge o întreagă recoltă, sau se întâmplă să călătorești fără a avea la tine un storcător, ori să nu ai nicio sursă de suc proaspăt de țelină în imediata apropiere. Capitolul 9 îți oferă diferite alternative la sucul de țelină, pentru cazurile în care nu ai de ales. El îți prezintă diferite opțiuni care te ajută să „treci puntea” până când ajungi să ai din nou acces la o sursă de suc de țelină.

În sfârșit, dacă te întrebi în ce măsură există dovezi care susțin eficacitatea terapeutică a sucului de țelină, poți găsi o explicație referitoare la sursa din care îți extragi informațiile în capitolul 10, intitulat „O mișcare pentru vindecare”. Poți căuta de asemenea diferite mărturii provenite de la milioanele de oameni din întreaga lume care beau suc de țelină și care au ajuns să se simtă mai bine. Intră în contact cu ei și roagă-ți să îți spună povestea lor; citește poveștile deja publicate pe Internet sau încearcă pur și simplu acest remediu pe pielea ta. Vei găsi astfel cele mai convingătoare dovezi referitoare la eficacitatea sucului de țelină.

## CEA MAI BUNĂ ABORDARE

Sucul de țelină te poate ajuta indiferent ce cale urmezi în viață. Oamenii își schimbă constant opțiunile alimentare și dietele, pe măsură ce descoperă noi protocoale și regimuri alimentare la modă, protejate de drepturi de autor, sau își urmează rutinele familiare fără a respecta vreoa regulă. Indiferent de dietă urmezi, tu poți integra în ea sucul de țelină. Aceasta este cea mai bună abordare, întrucât această alegere te va ajuta automat să te simți mai bine, fără a fi nevoit astfel să te atașezi unui sistem sau altul de convingeri.

Personal, ceea ce văd eu la cei care au integrat sucul de țelină în viața lor, dincolo de îmbunătățirile fizice evidente, este amplificarea luminii lor interioare. Reține: sucul de țelină reprezintă o rază de lumină pe care ne-o oferă tuturor planeta pe care trăim, un răspuns pentru toți cei care au renunțat să mai caute răspunsuri. Dacă nu ai mai băut până acum suc de țelină, bun venit în mișcarea noastră. Dacă ești unul dintre acei oameni care și-au adus contribuția personală la răspândirea luminii și a veștilor referitoare la sucul de țelină, îți mulțumesc. Fiecare cititor, indiferent dacă este un novice în cadrul mișcării băutorilor de suc de țelină sau un campion al acesteia, reprezintă un membru la fel de vital pentru această comunitate domicilă de vindecare.

Atunci când am scris în cartea *Alimente care îți pot schimba viața în bine* că „aș putea continua să vorbesc la infinit despre beneficiile sucului de țelină pentru toate tipurile de boli, întrucât acesta reprezintă unul dintre cele mai eficiente remedii vindecătoare din toate timpurile”, nu m-am jucat cu cuvintele. Și iată-ne ajunși aici, la această nouă carte, plină până la refuz cu informații referitoare la sucul de țelină, inclusiv cu foarte multe răspunsuri la întrebările tale referitoare la acesta. Sper din tot sufletul să îți pot răspunde astfel la toate întrebările potențiale.

## Beneficiile sucului de țelină

Țelina este o legumă aproape necunoscută din punct de vedere științific, nefiind studiată aproape deloc. Nu există suficiente studii referitoare la oamenii care consumă în mod regulat țelină pentru a ne putea revela toate beneficiile acesteia; de aceea, nimeni nu realizează valoarea ei nutrițională de excepție.

În aceste condiții, îți poți imagina cu ușurință că dacă țelina obișnuită a fost foarte puțin studiată, sucul ei a fost studiat încă și mai puțin. Studiile care există asociază practic țelina cu sucul ei, considerându-le identice. Cu alte cuvinte, dacă există câteva studii foarte rare despre țelină, acestea presupun automat că valoarea ei nutrițională este valabilă inclusiv pentru sucul proaspăt de țelină. Și totuși, lucrurile nu stau așa. Sucul de țelină este un extras vegetal cu o valoare nutrițională și medicinală net superioară țelinii în ansamblul ei. El merită să fie studiat separat, pentru ca proprietățile sale terapeutice unice să poată fi înțelese și documentate.

La data scrierii acestei cărți lumea încă mai așteaptă un studiu riguros, recenzat de ceilalți oameni de știință, asupra efectelor pe care le are consumul a 500 ml de suc proaspăt de țelină pe stomacul gol. Mai mult decât atât, chiar dacă cercetătorii ar face un astfel de studiu, designul lui ar fi esențial pentru a putea trage concluzii corecte. Încercările de a-l face un studiu

în dublu orb i-ar putea determina pe cercetători să încerce să mascheze gustul sau culoarea sucului de țelină, astfel încât participanții să nu știe ce bea și cercetătorii să nu știe ce le dau participanților să bea. Din păcate, substanțele astfel adăugate ar altera puritatea sucului de țelină, compromițându-i acestuia eficacitatea. Alternativ, oamenii de știință ar putea încerca să ocolească întreaga chestiune administrându-le participanților o pastilă cu un extract din suc de țelină. Aceasta nu ar echivala însă niciodată cu cei 500 ml de suc de țelină nediluat băuți pe stomacul gol! Așadar, dacă se va face vreodată un studiu referitor la eficacitatea sucului de țelină cu rezultate înclinabile, analizează metodologia au folosit cercetătorii. Nu acceptă decât concluziile studiilor care respectă cele mai perfecte standarde.

Puținele studii referitoare la țelină care au fost efectuate au insistat asupra tulpinilor, frunzelor, semințelor sau pulberii de țelină măcinată reconstituită apoi într-un lichid. Nici unul dintre aceste produse nu are însă efectele pe care are sucul de țelină proaspăt stors asupra organismului uman. Mai mult decât atât, studiile realizate nu sunt focalizate asupra inversării bolilor la oameni. Multe dintre ele sunt aplicate prezervării câinii și concluziile lor sunt scoase din context pentru a-i face pe oameni să își facă griji legate de nitrați și nitriți. (Vom neutraliza aces-



griji în capitolul 7: „Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri”. Studiile care sunt focalizate într-adevăr asupra sănătății folosesc de regulă cobai (rozătoare). Așa cum spuneam mai devreme, ele nu insistă asupra efectelor sucului de țelină, ci ale tulpinilor de țelină, care nu produc efecte similare. Dimpotrivă, există o diferență ca de la cer la pământ între efectele consumului plantei integrale și cele ale consumului sucului de țelină. Deși acest lucru poate părea greu de înghițit (ca să spunem așa), cele două produse chiar sunt extrem de diferite. Mestecarea unor bucățele de tulpini tăiate de țelină nu ne conferă nici pe departe cantitatea de substanțe nutritive de care avem nevoie și nu descătușează potențialul terapeutic al sucului din interiorul lor.

Cercetările și știința medicală vor ajunge cândva din urmă milioanele de oameni care au descoperit pe pielea lor efectele vindecătoare ale sucului de țelină, faptul că au mai multă energie și vitalitate ca oricând, că și-au inversat bolile cronice sau acute de care au suferit, recăpătându-și astfel viața înapoi. Oamenii de știință vor descoperi într-o bună zi că sucul de țelină nu este un simplu trend efemer, ci un remediu vindecător dintre cel mai eficiente.

Până când vor descoperi însă acest lucru, cel mai probabil ne putem aștepta mai degrabă ca ei să încerce să creeze teamă legată de consumul unei cantități prea mari de suc de țelină. Așa funcționează lumea în care trăim! Nu trebuie să uităm că oricât de onorabilă ar părea știința la prima vedere, ea nu există într-un plan mai presus de cel al oamenilor care o promovează. Știința este un demers uman, nu un proces imparțial și independent, așa cum o consideră unii idealisti. Mai mult decât atât, oamenii de știință sunt supuși unor presiuni enorme. Pentru a-și realiza studiile, laboratoarele au nevoie de bani, iar aceștia nu provin întotdeauna de la cele mai oneste și mai imparțiale surse. Finanțarea și interesele corupte pot influența uneori rezultatele obținute, sau interpretarea acestora. (Poți găsi mai multe informații referitoare la acest subiect în capitolul 10: „O mișcare pentru vindecare”.)

Dat fiind că sucul proaspăt de țelină este un produs foarte ușor de obținut, și deci neprofitabil, punând în pericol *status quo*-ul produselor farmaceutice care generează sume uriase de bani, ne putem aștepta ca un grup de interese sau altul să finanțeze un studiu care să descopere în final te miri ce „probleme” asociate cu sucul de țelină, pentru a anihila astfel mișcarea băutorilor de suc de țelină. Industria farmaceutică (și celelalte asociate cu ea) nu favorizează metodele empirice de inversare a bolii care dau rezultate, prin *empirice* înțelegând faptul că nu sunt guvernate de patente și nu produc foarte mulți bani. Sucul de țelină nu poate fi transformat în pastile îmbuteliate în sticlute și vândute pe sume ridicol de mari de bani, ceea ce nu înseamnă că nu se vor găsi unii care să încerce acest lucru! Nu sunt deloc puțini cei care încearcă deja să profite de țelină și de sucul ei, fără a înțelege cu adevărat ce face aceasta pentru oamenii care suferă de boli cronice, care merită să găsească în sfârșit răspunsurile pe care le așteaptă de atâta timp, redându-le speranța și ajutându-i să se vindece.

Mai devreme sau mai târziu, oamenii se vor întoarce la adevăr. Ei vor descoperi că sucul de țelină continuă să dea rezultate indiferent de zvonuri și de încercările unora și altora de a manipula opinia publică. De bună seamă, mă refer la sucul de țelină proaspăt stors, pur și nediluat, nu la cel prezervat sau alterat într-un fel sau altul. Vor descoperi de asemenea că temerile lor s-au dovedit a fi nefondate și că sucul de țelină a fost dintotdeauna și va rămâne de-a pururi un remediu miraculos.

Mai mult decât atât, vor descoperi că există motive specifice pentru care sucul de țelină contribuie la procesul de vindecare, și anume componentele sale particulare. Acestea sunt responsabile pentru actuala mișcare globală a băutorilor de suc de țelină. Dacă ești atent, poți observa că foarte mulți dieteticieni și nutriționiști recomandă țelina din cauză că este bogată în vitaminele A și K. Este foarte adevărat, ea conține foarte multe vitamine, inclusiv A și K, dar la fel conțin și celelalte legume și plante aromatice, care nu conduc la vindecări miraculoase. În

sine, aceste date statistice nutriționale nu oferă o explicație reală a efectelor terapeutice fantastice pe care le produce sucul de țelină. Așa se explică de ce scepticii nu pot înțelege în ruptul capului ce se întâmplă! Există aspecte ale sucului de țelină pe care nimeni nu le cunoaște încă. Scopul acestei cărți este să exploreze aceste beneficii nedescoperite.

## SĂRURILE AGREGATE DE SODIU

O să citești foarte multe despre sodiu în această carte, îndeosebi despre *sărurile agregate de sodiu*. Dacă ai avut probleme de sănătate asociate cu sodiul și acest cuvânt te umple de nervozitate, îngăduie-mi să te asigur că sodiul din sucul de țelină este cât se poate de benefic. Prin urmare, chiar dacă urmezi o dietă săracă în sodiu, tu poți bea liniștit suc de țelină. Nu este ca și cum ai consuma o mâncare gătită cu sare de bucătărie, sau chiar cu un tip mai sănătos de sare, cum ar fi cea roz de Himalaya sau cea de mare celtică. Chiar dacă organismul tău nu consideră sarea obișnuită adăugată în mâncare o prietenă, te asigur că el va accepta imediat sodiul din sucul de țelină.

Sucul de țelină este de partea ta. De fapt, el elimină sărurile cristalizate toxice care s-au acumulat în organele tale de ani de zile. Este adevărat, dacă îți vei face analizele sângelui în timp ce urmezi dieta cu suc de țelină, este posibil să îți iasă un nivel ridicat al sodiului în sânge, dar acesta face referire la sărurile toxice vechi, scoase din țesuturi de către sucul de țelină, care urmează să fie eliminate prin urină din corp. Mai mult decât atât, este posibil să nu fi renunțat chiar complet la sarea de bucătărie, așa că analizele sângelui o depistează și pe aceasta în sistemul tău. Problema cu analizele sângelui este că instrumentele oamenilor de știință nu sunt suficiente de rafinate pentru a depista diferențele subtile.

Nu este exclus ca analizele sângelui să depisteze inclusiv o anumită cantitate de sodiu care există în sucul de țelină, dar acesta este

ceea ce eu aș numi un *sodiu macro*, adică un tip de sodiu care există în toate plantele și care este sută la sută sănătos și necesar organismului. El este atât de benefic și echilibrează atât de rapid organismul încât nu crește nivelul sodiului din sânge reflectat de analize. Cu alte cuvinte, dacă acestea din urmă reflectă un nivel ridicat al sodiului în sânge, acesta nu se datorează sucului de țelină (sărurilor agregate de sodiu din acesta). Te asigur că instrumentele oamenilor de știință nu sunt suficiente de subtile pentru a depista sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină, întrucât acestea fac referire la un subgrup al particulelor de sodiu care nu a fost descoperit încă de către știință.

Prin urmare, sodiul macro din sucul de țelină este cât se poate de benefic și chiar stabilizează sângele, fără să conducă vreodată la o creștere a sodiului din sânge reflectată de analizele medicale. Așa cum spuneam însă, este posibil să ai nevoie de puțin timp pentru a ajunge la această stabilizare, pentru că: 1) este foarte ușor să faci abuz (chiar și fără să îți dai seama) de sarea de bucătărie, întrucât aceasta există practic pretutindeni, și va fi reflectată imediat de analizele sângelui; și 2) periodic, sucul de țelină va elimina din țesuturile profunde ale organelor vechile depozite de săruri toxice acumulate, care vor da peste cap analizele (până la eliminarea lor prin urină).

Structurile complexe ale sodiului benefic din sucul de țelină au sarcini și responsabilități net diferite de cele ale altor tipuri de sodiu. Cu alte cuvinte, acest tip de sodiu este complet diferit, fiind o componentă absolut esențială a neurotransmițătorilor. Mai bine zis, el este componenta chimică supremă din care sunt alcătuiți neurotransmițătorii. Așa se explică de ce sucul de țelină reprezintă cea mai puternică băutură electrolitică de pe planetă! Absolut nimic nu îl poate depăși sau chiar egala în această privință.

Haide să vorbim puțin mai mult despre acel subgrup nedescoperit al sodiului din sucul de țelină pe care eu îl numesc *sărurile agregate de sodiu*. Cuvintele „sodiu” și „săruri” pot părea puțin redundante, dar ele arată că vorbim



despre niște săruri minerale care se agregă în jurul sodiului macro din suc de țelină. Cu alte cuvinte, sărurile agregate de sodiu reprezintă o grupă separată de compuși care înconjoară elementul chimic al sodiului ce există în țelină. Ele sunt aranjate într-o formă structurată care amintește foarte mult de sistemul nostru solar. Aceste clustere agregate de substanțe includ de asemenea diferite oligoelemente. Unele oligoelemente sunt legate chimic de sărurile agregate de sodiu, iar altele plutesc pur și simplu în interiorul acestor clustere.

Aceste clustere de substanțe conțin anumite informații care ni se adresează, lucru deloc frecvent întâlnit în lumea vegetală, căci de cele mai multe ori plantele nu oferă decât informații legate de ele însele (din acest punct de vedere, ele seamănă puțin cu oamenii). Cu alte cuvinte, informațiile pe care le conțin ele sunt special concepute pentru a le asigura supraviețuirea în habitatul lor specific, accesul la hrană etc. Ei bine, țelina este diferită. O parte dintre informațiile pe care ni le oferă ea ni se adresează direct (nouă și celorlalte animale care o consumă). Sărurile agregate de sodiu nu se află aici ca un mecanism de autoapărare sau pentru a menține țelina sănătoasă de-a lungul procesului ei de creștere, ci direct pentru noi. Altfel spus, ele conțin informații pentru propria noastră bunăstare, care sunt activate atunci când suc de plantă pătrunde în organismul nostru. O parte din aceste informații aparțin plantei înseși, iar o altă parte provine de la soare, fiind acumulate de-a lungul procesului de creștere a plantei. Ele descriu scopul plantei și felul în care pot ajuta creatura care o consumă, inclusiv maniera complexă în care îi pot prelungi acesteia viața. Chiar dacă țelina a crescut pe un sol sărac în substanțe nutritive, ea va conține totuși săruri agregate de sodiu.

Nu toate sărurile sunt identice. Este ușor să credem că sodiul este același indiferent dacă provine din ocean, dintr-o legumă, din sol, dintr-o rocă sau dintr-un lac cu apă sărată, dar nu este. Un tehnician care l-ar examina cu atenție într-un laborator chimic ar descoperi imediat

diferențele săruri pe care le conține sodiul din suc de țelină. El ar descoperi că aceste săruri se agregă unele în jurul celorlalte, acționând ca un singur agregat sau cluster, spre deosebire de sodiul din toate celelalte plante și minerale. Nici măcar sarea din oceane nu se comportă în această manieră extrem de particulară, precum sodiul din această plantă atât de umilă.

Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină pot neutraliza toxinele care plutesc prin fluxul de sânge și prin organe. Cu alte cuvinte, atunci când interacționează cu acestea, ele le dezarmază, le fac să devină mai prietenoase și mai acceptabile pentru organism, adică mai puțin nocive, ceea ce înseamnă că nu vor mai produce atâtea efecte negative în celulele și organele noastre.

Metalele grele toxice reprezintă un tip particular de toxine pe care le neutralizează sărurile agregate de sodiu din suc de țelină. Ele au o sarcină activă extrem de distructivă, deosebi pentru celulele ficatului și creierului, dar și pentru celelalte celule ale organismului. Sărurile agregate de sodiu neutralizează această sarcină, făcându-le să devină inactive și mult mai puțin agresive. Ele dezarmază în acest fel metalele grele toxice precum cuprul, mercurul și aluminiul.

De asemenea, sărurile agregate de sodiu combat bacteriile și virusurile nedorite. (Vei afla mai multe informații referitoare la acest subiect în capitoul următor.) Microorganismele de genul streptococilor nu pot deveni imune sau rezistente la aceste săruri, așa cum se întâmplă cu antibioticele farmaceutice. De aceea, suc de țelină își păstrează eficiența antibiotică și antivirală chiar dacă este băut pe termen lung. Astfel, sărurile agregate de sodiu ucid cu ușurință bacteriile, fungii și virusurile din intestinul subțire și din colon, după care sunt absorbite în fluxul de sânge și ajung în ficat prin intermediul venei porte hepatice. Din acest punct de vedere, ele sunt un antiseptic de neegalat, îmbunătățind enorm capacitatea sistemului imunitar.

În plus, aceste săruri minerale susțin ficatul, ajutându-l să producă bila. Pe de o parte,

acest lucru se realizează prin faptul că sărurile agregate de sodiu pătrund în bilă, făcând-o mai puternică, iar pe de altă parte prin faptul că suc de țelină regenerează ficatul în ansamblul lui, ajutându-l să funcționeze mai bine și să producă mai eficient bila. Acesta este unul dintre motivele pentru care suc de țelină este extraordinar de important pentru ficat.

Ca să recapitulăm: sodiul din suc de țelină este suspendat în apa vie din interiorul plantei cu același nume. În această apă vie există săruri agregate de sodiu, strâns legate chimic cu aceasta. Sărurile agregate înconjoară sodiul și se agață de el, fiind ele însele variată (diferite) ale acestuia. Aceste forme diferite ale sodiului devin astfel una, rămânând însă în același timp separate. Astfel este structurat suc de țelină. Studiile și știința medicală nu au reușit să identifice încă acest mecanism, pentru simplul motiv că nu au căutat dincolo de afirmația: „țelina conține sare”. Lucrurile nu sunt însă atât de simple. La o analiză superficială, sodiul din țelină pare sare și nimic altceva. Dacă ar fi analizat însă mai în profunzime, el ar putea fi separat și oamenii de știință ar putea identifica diferențele variată ale sodiului din suc de țelină. În acest fel, ei s-ar apropia de identificarea efectelor acestor săruri agregate de sodiu asupra stării noastre de sănătate.

Din fericire, tu nu mai trebuie să aștepți zece ani pentru a obține aceste răspunsuri medicale, întrucât le-ai primit deja din această carte. Dacă vei continua să o citești, vei afla mult mai multe informații referitoare la beneficiile surprinzătoare și ieșite din comun ale sărurilor agregate de sodiu, deosebi din capitoul următor, intitulat „Ușurarea tuturor simptomelor și afecțiunilor”.

## COFACTORUL OLIGOELEMENTE

Spuneam ceva mai devreme că oligoelementele fac parte integrantă din clusterele de săruri agregate de sodiu. Ca să fiu mai specific, eu le numesc *cofactorul oligoelemente*. Aceste

oligoelemente încă nedescoperite, dintre care unele se leagă chimic de sărurile agregate, iar altele plutesc liber în interiorul acestei supe chimice vii, sunt extrem de benefice pentru procesul digestiei. În parte, acest lucru se datorează faptului că ele contribuie la restabilirea unei dimensiuni a acidului clorhidric de care știința și cercetarea medicală nu sunt conștiente încă. Mai exact, acidul clorhidric din stomacul nostru este alcătuit de fapt din șapte tipuri diferite de acid, iar suc de țelină contribuie la refacerea acestui stoc atunci când el se diminuează. Astfel, cofactorul oligoelemente regenerează țesutul glandelor din stomac, pătrunzând în celulele acestora și hrănindu-le. În acest fel, el le furnizează energia necesară pentru a putea funcționa optim. (Celulele glandelor din stomacul nostru depind sută la sută de mineralele din care sunt alcătuite.) La rândul lor, aceste glande produc amestecul alcătuit din șapte acizi în forma lui cea mai potentă, care îi permite acidului gastric să ucidă microorganismele neproductive din stomac, din duoden și din restul intestinului subțire. Procesul nu trebuie să fie confundat cu capacitatea sărurilor agregate de sodiu de a ucid agenții patogeni. Acestea călătoresc la rândul lor de-a lungul aparatului intestinal, dezarmând virusurile și bacteriile întâlnite în cale. Cofactorul oligoelemente ajută stomacul să creeze un acid clorhidric mai bun, pentru a se apăra singur. Sucurile gastrice capătă astfel puterea de a ucid microorganismele neproductive din intestine.

Diferențele părți ale organismului au propriile lor sisteme imunitare individuale, iar cofactorul oligoelemente din suc de țelină le ajută pe fiecare în parte. Spre exemplu, aceste oligoelemente întăresc sistemul imunitar personalizat al ficatului, conferind mai multă putere limfocitelor (celulelor albe din sânge) acestuia pentru a putea combate invadatorii precum streptococii. Ficatul folosește el însuși oligoelementele din suc de țelină pentru a-și crea o armă chimică împotriva căreia microorganismele neproductive și nocive (precum streptococii) nu se pot apăra.



## ELECTROLIȚII

Ce anume face ca electrolizii să fie atât de importanți? Organismul uman funcționează pe bază de electricitate. Electrolizii sunt niște particule care permit curgerea fluxului de curent electric, transmitând în acest fel informații de la o celulă la alta, în întregul organism. Mai mult decât atât, electrolizii ajută celulele să primească oxigenul de care au nevoie. Ei le conferă acestora capacitatea de a se detoxifica și de a-și elimina otrăvurile. De asemenea, fac parte integrantă din procesul de comunicare intercelulară pentru toate funcțiile organismului. Spre exemplu, ei te ajută să te gândești: „Trebuie să merg la baie”, iar apoi te ajută să ajungi acolo.

Atunci când auzim că o băutură conține electrolizi, acest lucru nu înseamnă automat că aceste particule sunt complete, active sau vii. De multe ori este vorba doar de niște electrolizi parțiali, de oligoelemente separate sau de minerale. Toate aceste substanțe sunt cărămizile electrolizilor, nu electrolizii propriu-ziși. Sucul de țelină conține un set complet de electrolizi vii: sărurile agregate de sodiu în integralitatea lor. Din acest motiv, sucul de țelină reprezintă sursa supremă de electrolizi la care putem avea acces.

Substanțele chimice din componența neurotransmițătorilor din creierul nostru sunt alcătuite din electrolizi. Setul complet de electrolizi din suc de țelină pătrunde în organism și restabilește plenar substanțele chimice ale neurotransmițătorilor, astfel încât acestea să poată readuce la viață neurotransmițătorii deveniți deshidratați, nefuncționali și practic inexistenți. (Un neurotransmițător este similar unui stup gol, iar substanțele chimice din care sunt alcătuiți neurotransmițătorii sunt precum albinele care dau viață stupului.) Celelalte surse nu pot restaura decât aleatoriu substanțele chimice ale neurotransmițătorilor, prin electrolizii parțiali pe care îi oferă și care plutesc liber prin sânge, adunându-se ici și colo. Astfel, în cazul în care consumăm un anumit aliment noi obținem puțin potasiu. În cazul în care consumăm un alt aliment obținem puțin magneziu. În cazul

în care consumăm niște sare de mare, obținem puțin sodiu de bună calitate, și așa mai departe. Aceste „cărămizi” ale neurotransmițătorilor ajung risipite în organismul nostru, și deși acesta încearcă să se folosească de ele, cel mai adesea acestea se dovedesc deficitare. Singurii care pot readuce la viață substanțele chimice din sângele și din organele noastre sunt electrolizii din suc de țelină, care reprezintă un set complet. Niciun alt aliment și nicio băutură din lume nu pot furniza simultan toți electrolizii (în forma lor activă) necesari pentru a forma un neurotransmițător complet. Singurul aliment care poate face acest lucru este suc de țelină. În acest fel, setul complet de electrolizi din suc de țelină revitalizează la maxim neurotransmițătorii din creier. Atunci când un electrolit din suc de țelină ajunge într-un neuron și se conectează cu acesta, el conduce la apariția unui impuls electric, care echivalează practic cu reaprinderea luminii stinse! La rândul lui, acest mecanism furnizează o alinare fără egal. Electrolizii din suc de țelină reprezintă așadar un set complet de substanțe chimice din care sunt alcătuiți neurotransmițătorii. Prin urmare, ei regenerează complet acești neurotransmițători, care redevin funcționali, făcând la rândul lor organismul să funcționeze într-o manieră optimă. Dat fiind că electrolizii din suc de țelină conțin absolut toate substanțele chimice necesare, organismul nu este nevoit să adune de ici-colo aceste substanțe chimice pentru a se putea întreține. El le primește de-a gata, într-un set integral.

## HORMONII VEGETALI

Sucul de țelină conține un hormon vegetal specific, încă nedescoperit, care hrănește și furnizează energie tuturor glandelor sistemului endocrin, inclusiv pancreasului, hipotalamusului, glandei pituitare, celei pineale, tiroidel și glandelor suprarenale. Acesta este unul dintre motivele pentru care suc de țelină reușește să echilibreze atât de miraculos organismul, ajutându-l să se vindece și să se recupereze.

De asemenea, acesta este unul dintre motivele pentru care suc de țelină acționează ca un buton magic al vindecării pentru cei care suferă de boli autoimune. Adevărul este că orice om care suferă de o boală autoimună sau virală se confruntă cu mari dificultăți endocrine. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină și acest hormon vegetal colaborează de minune în stăpîirea oricărei boli autoimune. Pe de o parte, sărurile agregate de sodiu combat orice agent patogen responsabil pentru condiția autoimună respectivă. Pe de altă parte, hormonul vegetal din suc de țelină ajută glandele endocrine (precum tiroida), pătrunzând în ele, întărindu-le și stabilizându-le. Dacă o glandă este ușor hipoactivă, hormonul – care o impregnează în timp (dacă persoana bea zilnic suc de țelină) – îi conferă glandei doza necesară pentru a începe să se echilibreze. Dacă glanda este hiperactivă, aceste impregnări regulate o vor ajuta să se calmeze în timp. De asemenea, acest hormon vegetal este extrem de util în cazul inconsistențelor endocrine (de la cele mai ușoare la cele mai severe) pe care le experimentează toți oamenii, nu doar cei care suferă de boli autoimune. De la glandele suprarenale epuizate și până la tiroida prea puțin activă, dezechilibrele endocrine fac ravagii în organismul uman, iar hormonul vegetal din suc de țelină ajută la reechilibrarea acestuia.

În realitate, suc de țelină conține o abundență de hormoni vegetali nestudiați sau necategorisiți de către știința și cercetarea medicală. Deși hormonul despre care am vorbit mai sus este singurul care asigură aceste beneficii endocrine, ceilalți hormoni oferă alte beneficii organismului uman. Spre exemplu, un astfel de hormon vegetal benefic (diferit de cel descris mai sus) interesează sistemul reproducător la ambele sexe. El contribuie la reglarea și la echilibrarea producției de hormoni reproducători și stimulează sistemul reproducător în general. Din acest punct de vedere, țelina se deosebește de celelalte plante, ai căror hormoni slujesc exclusiv procesului lor individual de creștere. Țelina conține și ea proprii ei hormoni, dar pe lângă aceștia

conține și alți hormoni care acționează ca niște medicamente pentru noi. Din acest punct de vedere, ea se ridică cu mult deasupra celorlalte legume și plante aromatice, stabilizând sistemul celor bolnavi sau suferinzi. Fără doar și poate, țelina este o plantă unică în lumea vegetală și un remediu suprem!

Foarte multe remedii de origine vegetală nu pot fi consumate în cantități mari. Acesta este un alt motiv pentru care suc de țelină reprezintă un mare dar pentru umanitate, căci ei poate fi băut fără probleme în aproape orice cantitate, permițându-ne astfel să ingerăm o doză mai mare din medicamentul pe care ni-l oferă. (Voi prezenta mai multe informații referitoare la cantitatea recomandată de suc de țelină în capitolul următor.) Vor mai trece decenii până când știința va ajunge să finanțeze studiile care vor conduce la descoperirea hormonilor vegetali din țelină, studiind efectele profund benefice ale acestora în interiorul organismului uman. Până atunci ai șansa de a fi deja informat, putându-te folosi imediat de acest produs miraculos!

## ENZIMELE DIGESTIVE

Enzimele digestive din suc de țelină nu descompun alimentele din stomac, ci au o funcție mult mai surprinzătoare; de fapt, absolut unică. Ei acționează ca niște capsule minuscule care sunt activate de schimbarea pH-ului atunci când ajung în intestinul subțire. Niciun alt aliment nu conține astfel de enzime!

Tu nu ai nevoie de o tonă de enzime din suc de țelină pentru a produce un impact digestiv uriaș, căci cele care există au o calitate de-a dreptul infecțioasă (în sensul pozitiv al cuvântului). O enzimă din suc de țelină este precum un comic dintr-un club de comedie care spune o glumă, generând hohote de râs în întreaga sală. Cu alte cuvinte, o singură enzimă din suc de țelină este suficientă pentru a reaprinde, dinamiza și reactiva foarte multe enzime digestive slăbite provenite din alte surse și care există în intestinul subțire.



O parte dintre aceste enzime (diferite de cele din sucul de țelină) provin din alimente. Multe dintre ele provin de la pancreas sau de la ficat (multe dintre enzimele produse de ficat nu sunt cunoscute la ora actuală). Producerea acestui al treilea tip de enzime digestive este o funcție încă nedescoperită a ficatului. Enzimele de care vorbim nu trebuie confundate însă cu cele descrise de analizele sângelui, care sunt produse de ficat și secretate în intestinul subțire prin intermediul bilei. De asemenea, ele sunt complet diferite de enzimele pancreatice. Pentru a descoperi enzimele digestive produse de ficat, oamenii de știință ar trebui să știe din start ce anume caută, iar acest lucru nu reprezintă deocamdată o prioritate pentru cercetare și pentru știința medicală. În deceniile care vor urma, oamenii de știință vor descoperi însă existența acestor enzime în interiorul bilei produse de ficat.

Atunci când ficatul este împovărat și slăbit (ceea ce se întâmplă în cazul celor mai mulți dintre oameni), enzimele digestive pe care le produce el nu sunt atât de puternice cum ar trebui să fie, așa că ele nu pot ajuta într-o măsură suficientă digestia și dispersarea grăsimilor, așa cum ar trebui. Enzimele din sucul de țelină stimulează aceste enzime slăbite pentru a-și putea îndeplini misiunea. În plus, ele stimulează în egală măsură enzimele din alimente care și-au creat un habitat în intestinul subțire. Peste toate, sucul de țelină însuși reprezintă un factor regenerant al ficatului, pe care îl determină să producă enzime digestive mai puternice odată cu bila. În sfârșit, enzimele din sucul de țelină întăresc pancreasul și stimulează enzimele pancreatice. Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, ele sunt extrem de eficiente în descompunerea, digestia și asimilarea anumitor substanțe nutritive pe care nici bila, nici acidul clorhidric nu reușesc să le descompună (atât de complex este procesul digestiv). Există deja foarte multe efecte pozitive, nu-i așa? Dar lucrurile nu se opresc aici.

Reține: cercetarea și știința medicală nu înțeleg încă pe deplin ce se întâmplă cu

alimentele atunci când acestea ajung în stomac. Ele nu au deocamdată decât teorii în această privință, dar nu cunosc toate răspunsurile. Atunci când vorbim despre enzimele digestive din sucul de țelină care îndeplinesc toate aceste funcții, noi nu facem referire doar la un singur tip de enzime, ci la trei varietăți. Știința nu le-a descoperit deocamdată, așa că ele nu au un nume. De dragul distracției, am să le numesc în continuare Primăvara, Vara și Toamna. Atunci când le vor descoperi, oamenii de știință le-ar putea numi la fel de arbitrar: 374, 921 și 813.

Indiferent cum le-am numi, aceste trei enzime încă nedescoperite există în sucul de țelină. Așa cum spuneam mai devreme, ele revitalizează dramatic enzimele digestive slăbite, obosite și epuizate provenite din alte surse. În plus, ele sunt responsabile parțial pentru reducerea cantității de acid neproductiv și de mucozități din aparatul intestinal. Partea superioară a intestinului subțire al celor mai mulți dintre oameni este plină cu astfel de mucozități și cu astfel de acizi toxici, iar enzimele din sucul de țelină sunt esențiale pentru difuzarea, reducerea și echilibrarea acizilor, simultan cu descompunerea și dizolvarea mucozităților, pe care le elimină apoi din sistemul intestinal. După dispariția mucozităților, sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină au un acces mult mai ușor la microorganismele precum streptococii (care generează SIBO sau acumulările bacteriene din intestinul subțire), alte bacterii neproductive și virusurile – pe care le pot distruge. (Sunt conștient că anumite surse consideră că paraziții își fac de asemenea sediul în intestine, dar dacă ai avea cu adevărat astfel de paraziți, ți s-ar face atât de rău încât ai fi internat imediat în spital. Cu toate acestea, dacă ești convins că paraziții stau la baza problemelor tale intestinale, te asigur că enzimele din sucul de țelină te vor ajuta și în această privință.)

În realitate, sucul de țelină conține peste 25 de varietăți de enzime, cele mai multe nedescoperite. Toate acestea sunt implicate în descompunerea deșeurilor din tubul digestiv. Cele mai importante enzime din intestinul subțire sunt

cele pe care noi le-am numit Primăvara, Vara și Toamna, care îndeplinesc foarte multe funcții care îl ajută pe oameni să se simtă înfiniți mai bine, fără să își dea însă seama de ce. În funcție de locul în care a fost cultivată țelina, de varietatea ei, de cantitatea de apă cu care a fost udată și de fertilitatea solului în care a crescut, unele plante pot avea un volum mult mai mare din aceste enzime digestive, ceea ce înseamnă că anumite loturi de țelină pot produce beneficii considerabil mai mari decât altele. Alternativ, anumite plante pot conține cantități mai mari dintr-una sau din două enzime specifice (din totalul de trei). Deși cantitățile variază, ceea ce contează este că toate varietățile de țelină conțin cele trei enzime speciale.

## ANTIOXIDANȚII

Una dintre funcțiile antioxidantilor din sucul de țelină constă în eliminarea depozitelor de grăsimi din jurul depozitelor de metale grele toxice din organismul uman. De regulă, aceste depozite se acumulează în creier și în ficat (dar și în alte părți ale organismului). Depozitele de grăsimi se cramponează de metalele grele toxice ca niște ventuze, generând oxidarea metalelor. Metalele grele toxice posedă o sarcină distructivă, acesta fiind unul dintre motivele pentru care ele reacționează atât de agresiv la depozitele de grăsimi și la alte metale grele toxice, producând o oxidare de-a lungul acestui proces. În esență, vorbim despre niște metale care ruginesc în interiorul organismului, producând o rugină corozivă ce distruge țesuturile învecinate. La rândul lor, depozitele grase, care sunt extrem de absorbante, sunt puternic atrase de această rugină toxică, ce este extrem de solubilă în grăsime. În consecință, depozitele de grăsime devin extrem de toxice, acționând ca un combustibil pentru virusul Epstein-Barr (VEB), cel al zonei zoster, cel al virusului uman 6 (HHV-6) sau pentru orice alt agent patogen care ajunge în creier, putând cauza o gamă nesfârșită de simptome și de

afecțiuni, multe dintre ele fiind diagnosticate drept boli autoimune.

Metalele grele toxice și procesul lor de oxidare reprezintă cauzele principale (încă nedescoperite) ale ceții cerebrale, pierderii de memorie, depresiei, anxietății, sindromului bipolar, sindromului deficitului de atenție / hiperactivității (ADHD) și autismului, precum și ale procesului de deteriorare severă mentală și fizică ce conduce la Alzheimer, ALS (scleroză laterală amiotrofică) și Parkinson. Antioxidanții din sucul de țelină împiedică degradarea metalelor grele prin eliminarea depozitelor de grăsimi din jurul lor și prin împiedicarea procesului de oxidare a metalelor grele toxice. La rândul lor, sărurile agregate de sodiu atașate de antioxidanții din sucul de țelină neutralizează masa distructivă a metalelor grele toxice, făcându-le să devină mult mai puțin agresive. După neutralizarea acestei sarcini distructive, antioxidanții speciali din sucul de țelină pot bloca mult mai eficient procesul de oxidare. Aceasta este o altă capacitate unică (și încă necunoscută) a sucului de țelină, prin intermediul căreia acesta inversează și vindecă simptomele, bolile și afecțiunile.

## VITAMINA C

Atunci când te gândești la un antioxidant particular – vitamina C – cel mai probabil nu îți trece prin minte țelina. La urma urmelor, cantitatea redusă de vitamina C din aceasta nu poate avea cine știe ce efecte pozitive, nu-i așa? Nu, nu este așa! Dimpotrivă: vitamina C din țelină este mult mai benefică decât cea din roșii, spre exemplu, decât cea din broccoli sau chiar decât cea din portocale. Motivul? Această varietate absolut unică de vitamina C nu necesită un proces de metilare în ficat pentru ca organismul să o poată folosi. Cu alte cuvinte, vitamina C din sucul de țelină poate dinamiza sistemul imunitar mai mult decât orice alt tip de vitamina C, din cauza formei sale biodisponibile și premetilate.



Aproape toți oamenii care au simptome, boli sau afecțiuni de orice fel au ficatul bolnav, stagnant, leneș și plin de toxine și de agenți patogeni: virusuri, bacterii, metale grele toxice, pesticide, erbicide, DDT (rămas în sol din anii '50-'70), ba chiar și urme de radiații, între alte surse generatoare de probleme. Ca să nu mai vorbim de faptul că noi ne bombardăm singuri zilnic ficatul prin dietele noastre bogate în grăsimi – sănătoase sau nesănătoase, nu contează prea mult. De regulă, procesul metilării substanțelor nutritive se produce în interiorul ficatului. Cercetarea și știința medicală nu cunosc măsura în care este responsabil ficatul pentru acest proces de conversie care permite folosirea de către organism a vitaminelor și mineralelor după ce acestea părăsesc ficatul. Dacă ținem seama de ficatul bolnav și sufocat pe care îl au cei mai mulți dintre oameni, nu este de mirare că această funcție esențială a metilării este compromisă, fapt care conduce la o întreagă epidemie de probleme de sănătate. Cu alte cuvinte, deși vitamina C asimilată dintr-o altă sursă alimentară poate fi utilă, aceasta trebuie să fie totuși procesată de către ficat – încă o sarcină la lista nesfârșită a celor pe care le are de îndeplinit acesta, pe care nu o va putea îndeplini într-o măsură optimă.

În cazul vitaminei C din suc de țelină, ficatul nu trebuie să o proceseze, să o convertească, să o adapteze și să o metileze pentru ca organismul să o poată folosi, pentru simplul motiv că ea este deja pre-metilată la maxim. Deși vitamina C din alte fructe și legume este cât se poate de importantă (nimeni nu poate contesta acest lucru), cea din suc de țelină reprezintă o categorie în sine. Aceasta este una din explicațiile pentru capacitatea terapeutică excepțională a sucului de țelină.

Această vitamină C are o relație cu totul specială cu sărurile agregate de sodiu din suc de țelină. Dat fiind că sărurile agregate de sodiu au capacitatea de a se înconjura cu celelalte substanțe nutritive din suc de țelină, contribuind la mai buna livrare a lor organismului uman, ele se pot atașa de vitamina C,

călătorind împreună cu ea către locurile în care sistemul imunitar are cea mai mare nevoie de ambele componente.

Atunci când vorbim despre vitamina C din suc de țelină, cu cât cantitatea este mai mare, cu atât mai bine. Deși țelina nu este vestită pentru cantitatea de vitamina C pe care o conține (prin comparație cu alte legume și fructe), realitatea este că 500 ml de suc de țelină concentrează această cantitate de vitamina C pre-metilată, care stimulează practic instantaneu sistemul imunitar, din cauză că suc este băut pe stomacul gol, ajungând imediat în sânge.

Oamenii care suferă de afecțiuni și boli autoimune, respectiv care au o sarcină virală sau chiar bacteriană foarte mare în organism, au tendința de a se detoxifica mai greu, căci au ficatul sufocat și stagnant, ceea ce înseamnă că sângele lor este plin de toxine, îndeosebi deșeurile virale. Sângele saturat cu neurotoxine, dermatotoxine și cu alte deșeurile virale toxice poate conduce la diagnostice care alternează între scleroza multiplă și boala Lyme (trezându-se prin toată gama bolilor autoimune), dar nu pentru că medicii sau analizele de laborator depistează produsele secundare virale. De fapt, medicii nici măcar nu realizează că aceste boli au o natură virală. Singurele lucruri pe care le detectează analizele lor sunt markerii inflamației. În astfel de cazuri (în care masa virală a organismului este foarte mare), ficatul procesează foarte greu vitamina C, mai ales dacă aceasta este asimilată în cantități mari. Vitamina C din suc de țelină este însă diferită: ea acționează delicat, este biodisponibilă și nu perturbă echilibrul organismului pe care încearcă să îl repare. Mai mult decât atât, ea este eliminată la fel de ușor la final, iar atunci când părăsește organismul, ea se leagă chimic de deșeurile virale din sânge și le escortează afară, prin intermediul rinichilor și chiar al pielii. Cu alte cuvinte, ea contribuie la eliminarea deșeurilor virale care înrăutățesc constant bolile autoimune. Vitamina C din suc de țelină reprezintă un răspuns și un antidot pentru toți

cei care se luptă cu simptomele și cu bolile cauzate de virusuri.

## FACTORUL PREBIOTIC

Celelalte alimente prebiotice acționează prin înfometarea bacteriilor neproductive, blocându-le astfel capacitatea de a prospera și de a se înmulți, cel puțin pe moment. La rândul lui, acest proces le permite bacteriilor benefice să înflorească. Factorul prebiotic al sucului de țelină operează pe un nivel pe care alte prebiotice nu ajung. El nu doar că înfometează bacteriile neproductive, dar chiar le descompune activ, le slăbește și le distruge.

Mai mult decât atât, suc de țelină taie aprovizionarea cu alte surse alimentare a acestor microorganisme din intestine. Coloniile de bacterii neproductive supraviețuiesc în bună măsură pe seama micilor depozite de alimente care putrezesc în tubul digestiv. Aceste „buzunare” alimentare reprezintă rațiile pentru zile grele ale bacteriilor. Suc de țelină este ca o grenadă aruncată în aceste „buzunare”: el descompune vechile acumulări de grăsimi și proteine deshidratate, și le dispersează. Bacteriile neproductive care supraviețuiesc efectului antibacterian inițial al sucului de țelină stăresc astfel prin a-și pierde sursa de hrană, ca efect al puterii de purificare a sărurilor agregate de sodiu.

O altă caracteristică a sucului de țelină pe care niciun prebiotic din alte legume, fructe și plante medicinale și aromatice nu o poate imita este următoarea: suc de țelină pregătește bacteriile neproductive moarte și descompuse ca hrană pentru cele benefice din intestine. Atunci când bacteriile nocive sunt saturate cu săruri agregate de sodiu, ele pot fi devorate cu ușurință de către bacteriile benefice. Motivul este că sărurile agregate de sodiu din suc de țelină dezinfectează bacteriile neproductive, extrăgând otrăvurile din ele după ce le distrug. Celulele bacteriene devin astfel niște simple carcase goale, dar gustoase, pentru bacteriile benefice, care le consumă cu poftă, prosperând.

## APA HIDRO-BIOACTIVĂ

Există surse care susțin că suc de țelină este aproape exclusiv apă. Ele ratează însă una dintre cele mai importante înțelegeri legate de această plantă umilă și de ceea ce face pentru organismul uman. Așa este, suc de țelină reprezintă în cea mai mare parte apă, dar aceasta nu este sinonimă cu apa de la robinet, cu cea dintr-o piscină, dintr-un acvariu cu pești sau cu cea de ploaie. Practic, nu ai să găsești acest gen de apă nicăieri pe pământ (decât în suc de țelină!). Diferența constă în faptul că apa din suc de țelină este o apă vie, care respiră. De aceea, ea susține viața ca nimic altceva, întrucât este o apă hidro-bioactivă.

Suc de țelină și apa obișnuită sunt atât de diferite încât pur și simplu nu trebuie amestecate vreodată. Acesta este unul dintre motivele pentru care eu recomand insistent ca suc de țelină să fie băut nediluat cu apă sau chiar cu cuburi de gheață. De ce? Deoarece apa obișnuită face ca beneficiile sale să dispară pur și simplu. Din aceleași motive, eu nu recomand deshidratarea țelinei sau a sucului de țelină și reconstituirea lor prin adăugarea de apă. Acest proces nu recrează propriu-zis suc de țelină, căci apa obișnuită nu este vie. Lichidul din suc de țelină proaspăt stors susține viața (inclusiv viața ta, dacă îl bei). Afirmatia potrivit căreia suc de țelină nu diferă cu nimic de apă îl subminează acestuia calitățile. Este ca și cum i-ai spune fetiței tale că proiectul ei pentru școală nu are nimic special, fiind similar cu cel al altor elevi. Probabil că nu i-ai spune niciodată fetiței tale așa ceva. Dimpotrivă, i-ai spune că proiectul ei este cu totul special, fiind diferit de al tuturor celorlalți elevi. El reprezintă semnătura ei.

Prin urmare, dacă auzi că a bea un pahar de suc de țelină este totuna cu a bea un pahar cu apă, nu merită să cazi pradă înșelăciilor. Suc de țelină este un lichid vindecător, un tonic structurat saturat cu vitalitatea plantei, care conține energia și substanțele ei nutritive, inclusiv povestea vieții sale. Haide să nu insultăm suc de țelină, ca și cum această plantă nu ar fi făcut



nimic pentru a transforma apa pe care a absorbit-o în timp ce creștea. Așadar, nu te gândești nicio clipă că sucul de țelină pe care îl bei este o simplă apă cu câteva substanțe nutritive în ea.

Un pahar cu suc de țelină este literalmente saturat cu informații, cu inteligență, cu mari cantități de oligoelemente și de săruri agregate de sodiu. Dar lucrurile nu se opresc nici pe departe aici. Apa hidro-bioactivă din sucul de țelină este astfel organizată încât suspendă aceste substanțe nutritive dătătoare de viață și acești compuși fitochimici, astfel încât acestea să poată fi absorbite instantaneu de organismul tău. Această apă este vie și are un sistem al ei, care abia urmează să fie studiat în anii care vor veni.

Apa din interiorul sângelui tău este la rândul ei diferită de apa de băut. Ea reprezintă un

aspect organizat al forței tale vitale. Atât timp cât face parte integrantă din sângele tău, ea nu mai este o simplă apă. La fel se petrec lucrurile și cu apa din sucul de țelină. Ea este impregnată cu forța vitală a plantei, la fel cum sângele nostru este impregnat cu forța noastră vitală. Aceste două forțe vitale (cea a țelinii și cea a sângelui nostru) se amestecă și devin una. Dacă fiind că suntem un organism viu, în cazul în care consumăm această apă vie, ea se dovedește infinit mai benefică pentru noi decât apa obișnuită. Apa hidro-bioactivă din sucul de țelină este cu mult mai mult decât o simplă apă. Ea este viață pură!



## Alinarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi

„Acest capitol depune mărturie în favoarea ta. Suferința ta este reală; tu nu o meriți, iar corpul tău nu te-a abandonat. Tu te poți vindeca, dacă deții informațiile corecte și dacă le pui în practică.”

— Anthony William, Medium Medical

În acest capitol vei găsi o serie de informații extrem de avansate referitoare la procesul de vindecare, care îți vor explica de ce suferă oamenii și cum își pot găsi ei în sfârșit alinarea.

Etichetele puse simptomelor, tulburărilor, bolilor, afecțiunilor și dezechilibrelor – îndeosebi celor cronice – nu îți spun întotdeauna foarte multe despre cauzele profunde ale problemelor tale de sănătate. Adeseori, acest lucru se datorează faptului că respectivele cauze rămân necunoscute și teoretice, în timp ce cercetarea și știința medicală continuă să caute răspunsuri. Lupta cu problemele legate de sănătate poate fi epulzantă, secătându-ne complet de energie. Dincolo de problemele fizice și mentale cu care ne confruntăm, apar adeseori și probleme de natură emoțională, căci foarte mulți oameni își pierd încrederea în organismul lor, dar și în semenii lor, care – neînțelegând prin ce trec – le pun la îndoială suferința sau nu o iau foarte în serios. Există atât de multe mesaje conflictuale pe care le primesc din jurul lor și care le induc o stare de confuzie, încât ei ajung să se întrebe dacă nu cumva își merită boala, dacă nu au atras-o prin gândurile lor negative sau dacă nu au inventat-o pur și simplu pentru a le atrage atenția celor din jur. Adevărul este însă complet diferit: este nevoie de o putere foarte mare pentru a face față izolării și lipsei de respect a celor din jur, continuând să cauți răspunsuri și

să încerci să rezolvi misterul cu care te confrunți. Capitolul de față își propune să rezolve acest mister și să ofere o validare a cauzelor și experiențelor reale asociate cu bolile cronice, într-un spațiu foarte scurt. Simultan, el își propune să explice încă și mai detaliat cum poate alina sau preveni sucul de teină aceste probleme de sănătate. Pe scurt, capitolul de față depune mărturie în favoarea ta. Suferința ta este reală; tu nu o meriți, iar corpul tău nu te-a abandonat. Tu te poți vindeca, dacă deții informațiile corecte și dacă le pui în practică.

Foarte mulți dintre cititorii care citesc aceste rânduri nu cunosc probabil încercarea cărților din seria „Medium Medical” de a demistifica bolile „misterioase” și cronice. Prin urmare, doresc să te informez că am ajuns într-un punct în care mii de medici numai din Statele Unite, ca să nu mai vorbim la nivel global, se folosesc de cărțile din seria „Medium Medical” ca de un ghid de referință pentru a-și ajuta pacienții. Procesul a început pentru simplul motiv că de-a lungul anilor, pacienții lor au început să aducă aceste cărți la consultațiile cu medicii lor, cărora le-au povestit despre îmbunătățirea simptomelor lor, cerându-le să integreze informațiile din aceste cărți în practica lor medicală. Cu mulți ani înainte de publicarea acestor cărți, am colaborat eu însumi cu numeroși medici, furnizându-le informații medicale pentru a-i asista să își ajute



pacienții care suferau de boli misterioase și cronice.

Dacă nu vei regăsi problemele de sănătate cu care te confrunți în lista celor din acest capitol, nu te lăsa cuprins de disperare. Am vorbit despre cauzele simptomelor și afecțiunilor medicale, adeseori în mult mai multe detalii, inclusiv în celelalte cărți ale mele din seria „Medium Medical”, oferind de asemenea informații referitoare la modalitățile de vindecare a lor. Pe de altă parte, chiar dacă o problemă de sănătate nu apare în acest capitol nu înseamnă că sucul de țelină nu te poate ajuta să te vindeci de ea. Prin urmare, continuă să citești. Cel mai probabil vei găsi în această listă cel puțin un simptom pe care îl experimentezi, iar corectarea lui te poate pune automat pe calea către o stare de sănătate mai bună.

Să revenim însă la cea mai importantă informație: vei găsi în acest capitol o perspectivă asupra cauzelor reale pentru cel puțin 100 de simptome și afecțiuni medicale. O mare parte dintre aceste informații te vor surprinde, mai ales dacă ești obișnuit să asculți cuvintele „idiopatic” sau „cauze necunoscute”, fără să înțelegi cu adevărat de ce te dor încheieturile, de ce s-a luptat mama ta cu oboseala cronică de-a lungul copilăriei tale, de ce nu reușește sora ta să conceapă copii, de ce suferă de tui în urechi unchiul tău, de ce a primit vărul tău un diagnostic al unei boli autoimune sau de ce nu reușește nepotul tău să doarmă noaptea. Pentru toate aceste cazuri, îți voi explica în ce fel poate vindeca sucul de țelină aceste simptome și boli, și cum se pot recupera membrii familiei tale (sau tu însuși!), revenind la o stare de sănătate mai bună.

## DEPENDENȚĂ

Adeseori, dependența este generată de un deficit de substanțe nutritive. Un ficat disfuncțional nu este capabil să transforme substanțele nutritive, furnizându-le într-o cantitate adecvată fluxului de sânge pentru a ajunge la creier

și la restul organismului; în acest fel, el devine o cauză principală a dependenței. O altă cauză principală este nivelul ridicat de metale grele toxice precum mercurul, cuprul și aluminiul în ficat și în creier. Alte contribuții semnificative își pot aduce inclusiv dificultățile emoționale, stresul, compromisurile, rănilor și traumatismele. Din fericire, sucul de țelină poate ajuta toate aceste cauze.

El stabilizează toate aspectele ficatului, inclusiv asimilarea glucozei. Acest lucru este important deoarece marea majoritate a celor care se luptă cu dependențele de orice fel suferă de o rezistență la insulină. Sucul de țelină reduce această rezistență și ajută celulele să se deschidă și să primească glucoza fără să se bazeze exclusiv pe insulină.

Pe de altă parte, sucul de țelină hrănește creierul, restaurând neuronii și hrănind neurotransmițătorii. El ajută la neutralizarea, dezarmarea și eliminarea metalelor grele toxice din creier, dar și a produselor secundare rezultate în urma coliziunii și interacțiunii acestora unele cu altele. Hormonii vegetali din sucul de țelină protejează la rândul lor celulele cerebrale, încetinindu-le moartea și asistând chiar producerea unor celule noi. În acest fel, cei care suferă din cauza unor dificultăți emoționale își pot regăsi starea de echilibru și de calm. Mai mult decât atât, hormonii vegetali din sucul de țelină îmbunătățesc, întăresc și revigorează glandele suprarenale, echilibrându-le activitatea atunci când devin prea obosele pentru a mai contracara comportamentul adictiv.

Un alt beneficiu al sucului de țelină este acela că el alcalinizează fluxul de sânge și organismul, reducând astfel acidoza, fapt care poate reduce în sine impulsurile care dau dependență, diminuând astfel nevoia de a-ți aprinde o țigară sau de a mânca o bucată de ciocolată. Sucul de țelină contribuie la eliminarea din organism a vechilor medicamente și droguri (care amplifică masiv suferința acuzată de dependență), eliminându-le din ficat și din fluxul de sânge. În acest fel, probabilitatea unei recidive a dependenței este redusă în mod semnificativ.

## COMPLICAȚIILE ASOCIATE CU GLANDELE SUPRARENALE

### Epuizarea, stresul, slăbiciunea și boala glandelor suprarenale

Sucul de țelină alină toate tipurile de disfuncții ale glandelor suprarenale, prin restaurarea țesuturilor deteriorate ale acestora și a glandelor slăbite, indiferent dacă acestea au fost afectate de o boală sau de o reacție emoțională cronică de tip „luptă sau fugi”. Cercetarea și știința medicală nu știu cât de multe fac pentru noi glandele suprarenale și câte zeci de hormoni diferiți, extrem de complecși, produc ele pentru a susține tot ce ne propunem în această viață. Glandele noastre suprarenale reprezintă fabrica supremă de hormoni, mai mult chiar decât glandele reproducătoare. Indiferent dacă trecem printr-o dificultate sau dacă experimentăm o stare de iubire, de bucurie și de fericire; dacă realizăm o sarcină simplă cum ar fi mersul la baie, un duș, spălatul pe dinți ori consumul și digerarea hranei; sau orice altă activitate, glandele suprarenale intervin automat, producând un amestec unic de adrenalină care ne ajută să funcționăm.

Noi avem două glandele suprarenale, una în partea dreaptă și alta în partea stângă. Ele produc varietăți diferite de hormoni. De cele mai multe ori, ele nu au însă aceeași putere, căci una devine mai slabă decât cealaltă din cauza folosirii ei excesive. De aceea, ea produce mai puțină adrenalină, forțând-o pe cealaltă să producă automat mai multă. În acest fel, cea de-a doua glandă ajunge să lucreze la rândul ei în exces, slăbind în timp. Componentele din sucul de țelină au capacitatea de a intra în glandele suprarenale, saturând țesuturile acestora și fortificând fiecare aspect al celulelor lor, pe care le vindecă, le hrănesc, le mângâie și chiar le cocoleșesc! Aș fi putut numi la fel de bine sărurile agregate de sodiu: „săruri glandulare de sodiu”, atât de puternică este intervenția lor vindecătoare asupra glandelor suprarenale. Într-adevăr, sărurile

agregate de sodiu sunt un veritabil miracol pentru glandele suprarenale. Sarea de mare și cea de munte ne sunt prezentate adeseori ca fiind benefice pentru noi, și într-adevăr, reprezintă săruri de o calitate superioară, dar sodiul pe care îl oferă nu are o valoare medicinală fiind incapabil să facă ce fac sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină. La rândul lor, oligoelementele se leagă chimic de sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină într-o manieră pe care nu o regăsim în niciun alt aliment din lume, ca să nu mai vorbim de sarea de bucătărie simplă. Așa se face că sărurile agregate de sodiu restabilesc și dinamizează viața celulelor glandelor suprarenale, ajutând aceste glande să producă rapid celule noi, sănătoase și puternice.

Sucul de țelină echilibrează în așa fel glandele suprarenale încât cea mai slabă dintre ele se poate reface, prinzând-o din urmă pe prima, fapt care le permite celor două glande să comunice una cu cealaltă, aspect pe care cercetarea și știința medicală nu îl cunosc deocamdată. Cei care creează acest proces de comunicare între cele două glande sunt electroliții extrem de puternici din sucul de țelină. Astfel, sărurile minerale din sucul de țelină ies dintr-una dintre cele două glande suprarenale, ajung în fluxul de sânge și pătrund în cealaltă, căreia îi transmit informațiile primite de la prima glandă.

Pentru mai multe informații referitoare la epuizarea glandelor suprarenale, vezi secțiunea referitoare la „Epuizare” din acest capitol, precum și capitolul integral dedicat acestui subiect în prima mea carte, *Medium Medical*. Vei găsi acolo inclusiv informații referitoare la cele 56 de amestecuri diferite de adrenalină care ne acoperă nevoile de fiecare zi. Sucul de țelină reprezintă o binecuvântare pentru noi, întrucât contribuie la restaurarea glandelor suprarenale, astfel încât să nu mai fim susceptibili de a cădea pradă complicațiilor legate de acestea, disfuncției și bolilor lor.



## BOALA ALZHEIMER, DEMENȚA SENILĂ ȘI PIERDERILE DE MEMORIE

Problemele legate de memorie pot apărea în foarte multe feluri diferite, de la dificultatea de a avea acces la amintirile de lungă durată la pierderea amintirilor pe termen scurt sau chiar la fluctuațiile acestor două tipuri de memorie. Nu vorbim aici numai despre acele zile în care ești foarte ocupat și în care nu mai știi unde ți-ai pus un lucru, ori chiar unde ți-ai lăsat mașina în parcare aglomerată a unui supermarket, deși suc de țelină te va ajuta inclusiv în astfel de cazuri în care încerci să îți amintești simultan mai multe lucruri într-o zi foarte încărcată. Noi vorbim însă inclusiv despre problemele mai grave, precum boala Alzheimer și demența senilă, la baza cărora stau depozitele de metale grele toxice din creier, cele mai comune fiind cele de mercur și de aluminiu, la care se adaugă cele de cupru, nichel, plumb și arsenic. Toți oamenii au astfel de depozite în creierul lor, în combinații și concentrații diferite, unele metale interacționând cu altele, atingându-se reciproc sau chiar formând aliaje cu acestea.

Problemele legate de memorie apar deseori atunci când aceste metale se oxidează. Procesul de oxidare a metalelor conduce la formarea unor produse secundare. Gândește-te la metalul ruginit al unei mașini, care se scorojește și cade. Același lucru se întâmplă și în interiorul creierului, chiar dacă la o scară microscopică sau chiar nanoscopică. Una dintre cauzele principale ale acestei reacții oxidative este nivelul ridicat de grăsimi din sânge (nu contează dacă sănătoase sau nesănătoase). Indiferent dacă dieta este bogată în uleiuri de foarte bună calitate, nuci, prăjituri, fursecuri, gogoși și alte alimente prăjite, grăsimile acumulate în fluxul de sânge generează această reacție oxidativă în contact cu metalele grele toxice din creier. În acest fel, metalele grele toxice încep să se descompună, și nu într-un sens pozitiv. Ele ruginesc, își schimbă forma și se scorojește, sau chiar se unesc și fuzionează, crescând în dimensiuni. Fiind cea mai puternică sursă de electroliți de pe

planetă (la mare distanță de oricare altă), suc de țelină contribuie la repararea acestor daune.

Pe de o parte, amestecul complex de oligoelemente din suc de țelină nu numai că ajută la restaurarea substanțelor chimice din componența neurotransmițătorilor, dar le oferă acestora setul complet de substanțe chimice necesare, aspect extrem de important, întrucât rugină generată de oxidarea metalelor grele toxice acoperă și îmbăcșește neurotransmițătorii, făcându-i să își piardă din eficiență. Pe de altă parte, suc de țelină curăță neuronii de aceeași rugină generată de oxidarea metalelor grele toxice, aceasta fiind o altă funcție esențială a sa, întrucât neuronii nu se pot susține corect atât timp cât sunt bombardați cu această rugină. Sucul de țelină se leagă chimic de materialul oxidativ (rugină), neutralizându-l și făcându-l să devină mai puțin toxic. Prin resuscitarea neurotransmițătorilor deteriorați care stau pe neuroni și cărora le oferă setul complet de substanțe chimice de care au nevoie, suc de țelină începe să îmbunătățească astfel, încetul cu încetul, memoria, putând chiar inversa boala Alzheimer.

Dacă ești convins că nu ai fost expus niciodată până acum metalelor grele toxice, mai gândește-te! Ai mâncat vreodată o conservă de ton? Ai băut vreodată o băutură dintr-o cutie de aluminiu? Ai mâncat vreodată un sandwich învelit într-o folie de aluminiu? Ai băut vreodată o apă nepurificată (de la robinet), inclusiv cea servită în milioane de restaurante din întreaga lume? Ai consumat vreodată un medicament? Acestea sunt doar câteva dintre sursele cele mai comune de metale grele pe care le introducem în corpul nostru. Da, chiar și medicamentele conțin metale grele! Există urme de metale grele toxice inclusiv în aerul pe care îl respirăm, generate de gazele de eșapament și de combustibili avioanelor. Mai mult decât atât, noi moștenim metalele transmise de la o generație la alta, cele mai comune fiind mercurul și cuprul. Depresia este adeseori un simptom al metalelor grele toxice din creier. La fel și anxietatea. Efectele acestor metale pot apărea foarte rapid la unii oameni, căci stresul oxidativ se

produce inclusiv la tineri. Alteori, ele pot apărea de-a lungul foarte multor ani. Totul depinde de regiunea din creier în care s-au acumulat aceste metale, de perioada de timp în care au stat acestea aici și de gradul lor de oxidare. Atunci când aceste metale grele conduc la probleme de memorie, numitorul comun este întotdeauna descompunerea metalelor, care își schimbă forma, se oxidează, fuzionează între ele și saturază țesuturile învecinate, afectând astfel neuronii și substanțele chimice din care sunt alcătuiți neurotransmițătorii. Atunci când neurotransmițătorii devin slăbiți și ineficienți, apare inclusiv fenomenul așa-numitei ceți mentale, care poate anticipa pierderile de memorie sau poate apărea ulterior acestora.

Data fiind gravitatea demenței senile, a bolii Alzheimer și a celorlalte probleme asociate cu pierderile de memorie, o gură sau două de suc de țelină consumat o dată pe săptămână nu vor ajuta la rezolvarea problemei. Citește recomandările din capitolul următor referitoare la procesul de vindecare a bolilor avansate prin consumul unor cantități mai mari de suc de țelină, inclusiv despre Shake-ul pentru Detoxificarea Metalelor Grele Toxice din capitolul 8.

## SCLEROZA LATERALĂ AMIOTROFICĂ (ALS SAU BOALA LUI GEHRIG)

ALS continuă să fie și astăzi un mister medical. Practic, ea nu este diagnosticată pe baza unei descoperiri capabilă să explice ce se întâmplă de fapt în organismul bolnavului. Există o multitudine de simptome neurologice pe care le poate manifesta o persoană diagnosticată cu scleroză laterală amiotrofică, și de multe ori diagnosticul este pus de medic numai atunci când acesta asistă personal la aceste simptome, atât de mare este misterul care înconjoară această boală.

Adevărata cauză a ALS este o infecție virală în interiorul creierului, cel mai adesea cu HHV-6, însoțit de încă unul sau două virusuri (spre exemplu, de cel al zonei zoster sau de

VEB) în alte zone ale corpului. Simptomele ALS sunt cauzate de un tip particular de neurotoxine virale, asociate cu o cantitate mare de metale grele toxice prezent în organism: aluminiu pe cel mai înalt nivel, mercur pe cel de-al doilea nivel și cupru pe cel de-al treilea. Reacțiile dintre aceste metale conduc la corodarea lor, proces care tensionează puternic neuronii. Depozitele de metale grele corodate sunt inclusiv unul dintre alimentele preferate de HHV-6, un virus al herpesului care își face adeseori sălaș în creier. Atunci când metalele grele toxice și depozitele lor corodate sunt prezente inclusiv în alte părți ale corpului, ele furnizează combustibilul necesar pentru virusurile herpetice din vecinătate care sunt implicați în această boală.

Marea majoritate a oamenilor care suferă de ALS au dureri generalizate. Ei se luptă adeseori cu o gamă largă de deficiențe și de inflamații cronice de-a lungul întregului corp. Ficatul lor nu funcționează corect, și deci nu poate converti corect substanțele nutritive, motiv pentru care ei suferă de deficiente. Sucul de țelină este extrem de biodisponibil, nefiind necesar ca ficatul să convertească marea majoritate a substanțelor nutritive (cum ar fi varietatea sa unică de vitamina C) și a celorlalte substanțe chimice pe care le conține. Prin urmare, acest aliment reprezintă un dar de la Dumnezeu pentru bolnavii de ALS, care pot avea astfel un acces ușor la proprietățile vindecătoare ale sucului.

Simptomele ALS se pot îmbunătăți și procesul de regenerare neuronală se poate produce dacă bolnavul respectă un protocol antiviral foarte puternic și realizează o purificare corectă de metalele grele toxice. Pentru mai multe informații referitoare la ambele metode, îți recomand o altă carte a mea, intitulată *Vindecarea glandei tiroide*. Sucul de țelină este un alt instrument important care poate accelera acest proces. În cazul ALS, neuronii trebuie să se refacă rapid, iar suc de țelină reprezintă cel mai bun electrolit care poate face acest lucru. Sărurile agregate de sodiu pe care le conține și oligoelementele asociate cu ele – împreună cu antioxidanții, vitamina C biodisponibilă și



celelalte substanțe nutritive pe care le furnizează cu ușurință sărurile agregate grație ușurinței lor unice de mișcare nu numai că refac neuronii, dar stimulează și protejează inclusiv țesuturile cerebrale adiacente. Ca să nu mai vorbim de faptul că datorită sărurilor sale agregate de sodiu, sucul de țelină le oferă neurotransmițătorilor gama completă de substanțe chimice de care au nevoie. Acest lucru le oferă bolnavilor care au neuronii deteriorați, cum ar fi cei care suferă de ALS, șansa de a se vindeca. O opțiune ideală pentru cei care suferă de simptome ALS constă în a bea un litru de suc de țelină în fiecare zi, iar mai târziu un Shake pentru Detoxificarea Metalelor Grele (de asemenea în fiecare zi), a cărui rețetă o poți găsi în capitolul 8. Merită ca ei să adauge la toate acestea și alte metode terapeutice pe care le-am descris în cărțile mele anterioare: *Vindecarea glandei tiroide și Mediumul Medical*.

## BOLILE AUTOIMUNE

Dacă ai o problemă de sănătate etichetată de medici drept autoimună, ea nu este în niciun caz rezultatul faptului că organismul tău se atacă pe el însuși, ci al faptului că el încearcă să distrugă agenții patogeni care l-au atacat. Teoria autoimună a apărut prin anii '50, nefiind dovedită însă vreodată de către știință. Pe de altă parte, este foarte adevărat că toate bolile așa-zis autoimune sunt grave. Simptomele lor sunt cât se poate de reale, iar ele reprezintă boli la fel de reale, care le provoacă mari suferințe celor care suferă de ele. Singura care nu este reală este eticheta „autoimune” cu referire la aceste afecțiuni medicale. Dacă cercetarea și știința medicală ar fi fost suficient de avansate atunci când au apărut aceste boli, răspândindu-se în rândul populației cu ani în urmă, ele ar fi folosit expresia „viral-imune”, întrucât sistemul imunitar al organismului se luptă practic cu invadatorii externi, cel mai adesea virusurile.

Nu este vina medicilor că le spun pacienților că organismul lor se atacă pe el însuși. Ei rămân

prinși în capcana iluziei autoimune. Școala de medicină nu îi învață pe medici care sunt cauzele reale ale multor sute de afecțiuni, pentru simplul motiv că acestea rămân până astăzi niște mistere științifice. Dat fiind că cercetătorii nu pot detecta ce anume este în neregulă, ei trag concluzia că vinovatul este sistemul imunitar al bolnavului, care își distruge propriile organe, glande sau țesuturi. Cel puțin aceasta pare să fie cea mai rezonabilă explicație. De bună seamă, dacă acest lucru ar fi adevărat, ar fi important ca ei să îl fie dezvăluit pacientului. Nu este însă cazul, iar afirmația că propriul lor organism s-a întors împotriva lor îi deprimă pe bolnavi, împiedicând procesul de vindecare al acestora.

Acest lucru este cu deosebire adevărat pentru pacienții tineri care primesc diagnostice autoimune în zilele noastre. Cu cât un om este mai tânăr, cu atât mai ușor se cimentează în subconștientul său afirmația că este vina corpului său, care se autodistruge singur. O altă afirmație, care o dublează adeseori pe prima, potrivit căreia boala autoimună este genetică (la fel de falsă ca și prima afirmație), îngreunează și mai mult lucrurile. Atunci când o tânără pleacă din cabinetul medicului cu diagnosticul de tiroidă lui Hashimoto și cu mesajul că sistemul ei imunitar îi distruge propria tiroidă, ba mai mult decât atât, că această disfuncție este codificată în însăși esența ființei sale (ADN-ul ei), recuperarea în urma acestei lovituri emoționale legate de imaginea de sine adaugă încă un nivel procesului de vindecare necesar, pe lângă recuperarea în urma afecțiunii propriu-zise.

Diagnosticul autoimun nu oferă nici cea mai mică alinare. Singura consolare derivă din faptul că medicul i-a recunoscut bolnavului suferința, dându-i un nume. Ce bine ar fi însă dacă cercetarea și știința medicală nu ar fi atât de confuze în privința bolilor cronice, spunându-le celor care suferă de ele: „Da, suferința ta este reală, dar ceea ce se întâmplă este faptul că organismul tău încearcă să creeze anticorpi care să caute și să distrugă agenții patogeni care l-au invadat. Cu alte cuvinte, sistemul tău imunitar vânează aceste microorganisme, care sunt

extrem de greu de depistat și de anihilat.” Există sute de varietăți de virusuri comune care invadează zilnic organismul, iar ei suferă mutații de la un an la altul. Din păcate, ei generează haos în organele pe care le atacă și în restul organismului, dând naștere unei game largi de boli pe care medicina actuală le etichetează drept autoimune deoarece medicii detectează inflamații pe care nu le pot explica.

În cazul în care cercetătorii cred că au identificat auto-anticorpi, adică anticorpi creați de sistemul imunitar pentru a-și ataca propriul organism, ei se înșeală. Aceștia sunt anticorpi adevărați produși de sistemul imunitar, dar nu cu scopul de a-și ataca propriul organism, ci de a ataca un virus. De regulă, virusul este îngropat prea adânc în organism pentru ca actualele instrumente medicale să îl poată detecta.

Adevărata cauză a inflamației sunt acești agenți patogeni, nicidecum o eroare a sistemului imunitar. Nici măcar alimentele considerate inflamatorii sunt reprezentate cauza reală a inflamației. Ele conduc într-adevăr la inflamații, dar numai pentru că hrănesc agenții patogeni, care prosperă în acest fel, dând naștere inflamației. Sarcina sistemului nostru imunitar este de a căuta virusurile și bacteriile, și de a distruge aceste microorganisme. Atunci când sistemul imunitar este deficitar, această sarcină devine foarte dificilă. Cu toate acestea, nici măcar un sistem imunitar deficitar nu se întoarce vreodată împotriva propriului organism, atacându-l! La baza acestor atacuri stă întotdeauna un agent patogen ascuns.

Orice om care se luptă cu o condiție etichetată de medici drept autoimună are automat probleme cu sistemul endocrin. În consecință, hormonii vegetali pe care nu îi posedă decât sucii de țelină sunt absolut esențiali pentru remediarea acestei probleme. Ei pătrund în toate glandele endocrine și le susțin, fortificându-le și echilibrându-le, astfel încât să lase din starea lor de hipo sau hiperactivitate. Această echilibrare a glandelor endocrine, de la cele suprarenale la pancreas, le permite acestora să producă un nivel corect de hormoni.

Doresc să repet: orice om care suferă de o boală etichetată drept autoimună suferă de fapt de o infecție virală. Unele sunt infecții cronice de grad redus, cum ar fi cea generată de virusul Epstein-Barr, iar altele sunt mai severe, cum ar fi cea generată de HHV-6. Unii oameni se luptă cu o nevralgie trigeminală cauzată de virusul zonei zoster. Alții suferă de o scleroză multiplă cauzată de VEB. (Cândva nu existau decât câteva boli etichetate drept autoimune. La ora actuală există zeci de astfel de boli, iar numărul lor va continua să crească până când se va ajunge în punctul în care aproape toate bolile neînțelese de către cercetarea și știința medicală vor fi etichetate drept autoimune și genetice, fără vreo dovadă în această direcție însă.) În toate aceste situații și în altele de același fel, sărurile agregate de sodiu din sucii de țelină reprezintă arma supremă pentru distrugerea virusurilor.

Așa se explică de ce inflamațiile tind să se reducă atunci când bolnavii beau zilnic suc de țelină. Dat fiind că procesul inflamator este cauzat de virusuri, atunci când sărurile agregate de sodiu încep să distrugă membrana exterioară a celulelor virale, slăbindu-le și reducându-le gradat numărul, misterioasa inflamație tinde să se reducă automat. Peste toate, sărurile agregate se leagă chimic de deșeurile virale precum neurotoxinele produse de virusuri atunci când aceștia se hrănesc cu metale grele toxice. Neurotoxinele virale sunt un alt aspect al bolilor autoimune pe care cercetarea și știința medicală nu îl cunosc. Acestea inflamează sistemul nervos al persoanei care suferă de boli autoimune. Sărurile agregate de sodiu din sucii de țelină anihilează însăși cauza lor – masa virală – eliminând apoi neurotoxinele din organism și eliberând astfel sistemul nervos, fapt care le permite bolnavilor să își recupereze viața.

Această combinație de excepție între hormonii vegetali și sărurile agregate de sodiu din sucii de țelină stă la baza procesului de vindecare a simptomelor pe care medicina modernă le numește „boli autoimune”. În continuare vom analiza mai detaliat cauzele reale ale câtorva



dintre așa-numitele boli autoimune, inclusiv mecanismele prin care sucul de țelină poate contribui la vindecarea lor. Nu trebuie să uiți însă că în funcție de gravitatea afecțiunii tale, este posibil să fie necesar să adaugi la consumul sucului de țelină și alte informații vindecătoare descrise în cărțile din seria „Medium Medical”.

## Fibromialgia

Sucul de țelină este extrem de util pentru vindecarea fibromialgiei, întrucât elimină toxinele responsabile pentru producerea acestei afecțiuni, și anume neurotoxinele generate de virusul Epstein-Barr. Aceste neurotoxine afectează nervii și sunt responsabile pentru inflamarea nervilor periferici și centrali pe care o experimentează acești suferinzi. Atunci când sucul de țelină pătrunde în organism, sărurile sale agregate de sodiu se atașează de neurotoxine și le elimină fără probleme din organism, astfel încât nervii devin mai puțin expuși în fața neurotoxinelor VEB. Procesul nu se oprește însă aici. Adeseori, oamenii care suferă de fibromialgie au un ficat extrem de toxic, care rămâne nedignificat. Sucul de țelină le purifică ficatul, eliminând multe dintre neurotoxinele otrăvitoare produse în interiorul acestui organ de către virus, chiar înainte de a apuca să ajungă la restul nervilor din organism. Dacă sucul de țelină este consumat în mod regulat, durerile generalizate tind să se reducă în timp, iar „petele fierbinți” particulare care îi chinuiesc pe acești bolnavi se pot îmbunătăți substanțial.

## Boala Lyme

Sucul de țelină distruge bacteriile precum *Borrelia*, *Bartonella* și *Babesia*. Dacă ești convins că ai o infecție bacteriană, sucul de țelină este cel mai bun remediu din lume.

Acestea fiind spuse, merită să știi totuși că, în realitate, boala Lyme este o infecție virală cronică. Chiar dacă medicii ți-au diagnosticat o

infecție bacteriană, simptomele bolii Lyme sunt virale. Deși uneori în organism se află într-adevăr prezente și bacteriile *Borrelia*, nu acestea sunt cauza problemelor de care suferă acești bolnavi. Simptomele bolii Lyme sunt neurologice, iar bacteriile nu generează astfel de simptome, pentru că nu pot produce neurotoxine. Numai virusurile care se hrănesc cu metalele grele toxice precum mercurul, aluminiul și cuprul (dar și cu gluten, ouă, produse lactate, pesticide, erbicide și fungicide, care există în ficatul nostru și în alte părți ale corpului nostru), creează neurotoxinele care generează boala Lyme.

Mai exact, numai virusurile din familia herpetică sunt vinovați în cazul de față: VEB și cele peste 60 de varietăți, mutații și tulpini ale sale; toate varietățile virusului zonei zoster, inclusiv unele necunoscute, care nu dau urticarii și pustule vizibile; și diferite mutații ale virusurilor HHV-6, HHV-7, și ale virusurilor încă nedescoperite HHV-10 până la HHV-16. Aceste virusuri secretă neurotoxine care inflamează întregul sistem nervos, generând simptomele neurologice ale bolii Lyme. Așa se explică de ce foarte mulți bolnavi de Lyme primesc simultan diagnostice pentru alte boli cronice cum ar fi scleroza multiplă, artrita reumatoidă, tiroidita lui Hashimoto, fibromialgia și encefalomielite mialgică / sindromul oboselii cronice (ME/CFS<sup>3</sup>). Toate aceste boli și multe altele sunt cauzate de VEB. La fel și boala Lyme. Toate provin din aceeași sursă.

Medicii nu realizează acest lucru. În cel mai bun caz, lor li se spune că doar o parte dintre aceste afecțiuni au o anumită legătură cu VEB. Ei nu știu că aceasta este cauza nedescoperită a tuturor bolilor de acest fel. De aceea, ei pun diagnostice greșite și generatoare de confuzie. Prin urmare, este important să înțelegi adevărul: că mii de simptome pe care le experimentează cei care suferă de Lyme sunt generate de infecții virale cronice cu grad redus. Virusurile se hrănesc cu alimentele care le plac și generează apoi neurotoxine.

Dacă ești atașat de trecut și de vechiul mod de a gândi referitor la boala Lyme, îți recomand cu încredere sucul de țelină, întrucât acesta anihilează complet *Borrelia*, *Bartonella*, *Babesia* și orice alte bacterii noi pe care cercetarea și știința medicală încearcă să dea vina pentru boala Lyme, în confuzia lor. Nu lăsa lipsa ta de încredere (sau a medicilor) în cauza virală a bolii Lyme să te împiedice să consumi suc de țelină. Gândește-te că acesta este un antibiotic foarte puternic, care te poate ajuta. Apropo, așa cum am mai spus, de la publicarea cărților din seria „Medium Medical”, tot mai mulți medici au început să pună în practică liniile directoare din acestea în recomandările lor. Ei par interesați în mod deosebit de indicațiile pentru boala Lyme. Ideea că această boală este virală li se pare mult mai logică decât speculația cum că ar putea fi bacteriană (care a rămas până astăzi o simplă teorie). La ora actuală există mii de medici care susțin această informație. Dacă rezonezi cu această cunoaștere extrem de avansată, care provine literalmente din viitor (cum că boala Lyme are o natură virală), sucul de țelină te poate ajuta la fel de mult. Așa cum spuneam în introducerea referitoare la bolile autoimune, sucul de țelină este un puternic antiviral.

## Scleroza multiplă

Sucul de țelină poate fi un remediu vindecător excelent dacă suferi de scleroză multiplă. Beneficiile pe care ți le oferă el în această direcție sunt multiple: adevărata cauză a sclerozei multiple este virusul Epstein-Barr (VEB), care secretă neurotoxine ce inflamează sistemul nervos central. Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină blochează virusul, slăbindu-l și descompunându-l prin dizolvarea membranei exterioare a celulelor virale. După reducerea masei virale, pacienții bolnavi de scleroză multiplă își pot găsi alinarea și simptomele lor încep să dispară.

În plus, sucul de țelină elimină toxinele care rezidă în corpul bolnavilor de scleroză multiplă. Aceștia se luptă automat cu un ficat stagnant și leneș, plin până la refuz cu toxine și deșeur

virale, dar și cu metalele grele toxice și cu alte substanțe nocive. Sucul de țelină contribuie la purificarea ficatului, neutralizând și legându-se chimic de aceste toxine și neurotoxine, pe care le escortează apoi afară din corp.

Tot acest proces de eliminare a virusurilor și a toxinelor lor reduce inflamația, unul din principalele simptome cu care se confruntă bolnavii de scleroză multiplă. Este posibil ca ei să sufere de o inflamare pe termen scurt sau lung a învelișului de mielină al nervilor ori a încheieturilor. Sucul de țelină oferă alinare pentru ambele simptome.

Oamenii care suferă de scleroză multiplă au un sistem endocrin dezechilibrat, iar hormonii vegetali din sucul de țelină îi ajută să își refacă glandele endocrine, dovedindu-se astfel neprețuți. Peste toate, varietatea unică de vitamina C din sucul de țelină, biodisponibilă și foarte ușor de asimilat, poate fi folosită instantaneu de către organism. De regulă, ficatul trebuie să convertească această vitamină, indiferent de sursa din care provine ea, dar nu și în cazul vitaminei C din sucul de țelină. Aceasta este deja pregătită să stimuleze pe loc sistemul imunitar. Acest lucru este chintesențial pentru un bolnav de scleroză multiplă, care se luptă cu virusul Epstein-Barr și are nevoie de un sistem imunitar cât mai puternic.

În sine, sucul de țelină este unul din cele mai puternice remedii pentru bolnavii de scleroză multiplă. Dacă este combinat însă și cu alte informații referitoare la scleroza multiplă și la modalitățile prin care ea poate fi vindecată aceasta, ce pot fi găsite în cărțile mele din seria „Medium Medical”, bolnavii care suferă de scleroză multiplă se pot elibera în timp de toate simptomele asociate cu această boală.

**Encefalomielite mialgică / sindromul oboselii cronice (ME/CFS), sindromul disfuncției imune a oboselii cronice (CFIDS), boala intoleranței la efortul sistemic (SEID)**

Acești termeni mai noi folosiți pentru sindromul oboselii cronice au apărut după ce

<sup>3</sup> Așa este cunoscută în literatura medicală de specialitate, de la *myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome*.



cercetarea și știința medicală au recunoscut în sfârșit faptul că atunci când oamenii se plâng că simt o stare de oboseală cronică, că își simt picioarele ca pe niște saci cu ciment, că nu sunt capabili să își țină ochii deschiși, dar nici să doarmă, și că suferă de o gamă largă de alte simptome asociate, care le fac aproape imposibilă viața de zi cu zi, toate aceste afirmații sunt corecte. Când comunitățile medicale au început să ia în serios aceste plângeri, ele au realizat că inflamarea creierului ar putea fi un factor de influență. De aici s-a născut termenul de *encefalomielită* (inflamarea creierului și a măduvei spinării).

Cu mult timp înainte ca *establishment*-ul medical să recunoască sindromul oboseli cronice, eu am descris această boală sub numele de *epuizare neurologică*. Așa cum am afirmat de foarte multă vreme, cauza ei este virusul Epstein-Barr. Acest lucru este adevărat pentru toate milioanele de oameni din întreaga lume care suferă de această boală. Cazurile mai pronunțate de ME/CFS sunt cauzate de unele tulpini mai agresive ale VEB, care produc neurotoxine mai puternice, ce inflamează întregul sistem nervos. Chiar și neuronii din creier sunt afectați de virus, generând astfel starea de ceață mentală, de confuzie și dificultatea de a merge într-un pas mai alert.

La fel ca în cazul altor infecții virale, cel mai bun remediu pentru această boală este suc de țelină. VEB nu poate deveni niciodată imun la sărurile agregate de sodiu din suc de țelină. Mai mult decât atât, cei care suferă de ME/CFS au sistemul imunitar compromis, iar celulele albe din sângele lor își găsesc o mare alinare în oligoelementele pe care li le oferă suc de țelină. Mai mult decât atât, vitamina C din suc de țelină stimulează și mai mult sistemul imunitar, ajutându-l astfel să caute și să distrugă virusul Epstein-Barr care cauzează ME/CFS.

Aproape toți oamenii care suferă în zilele noastre de ME/CFS sunt diagnosticați simultan și cu boala Lyme. Într-adevăr, există o conexiune clară între acestea, căci cauza amândurora este același virus Epstein-Barr. De altfel, medicii

le diagnostichează în mod greșit ca fiind două probleme separate de sănătate, de vreme ce au aceeași sursă. Oricum ar fi, suc de țelină are un efect profund asupra recuperării sistemului nervos compromis și inflammat de VEB, producând o alinare enormă în cazul celor care suferă de ME/CFS, de Lyme sau de ambele boli.

### Artrita reumatoidă, artrita psoriazică și sclerodermia

Aceste tipuri de dureri ale încheieturilor nu sunt altceva decât niște inflamații virale datorate VEB. Motivul pentru care artrita reumatoidă și cea psoriazică sunt puse în mod greșit pe seama unui atac al sistemului imunitar asupra propriilor încheieturi este că cercetarea medicală a identificat anticorpii prezenți în aceștia, considerându-i niște „auto-anticorpi”. Doresc să repet însă: acești anticorpi nu reprezintă în niciun caz un atac al sistemului imunitar. Adevărata cauză a inflamării încheieturilor și nervilor este virusul Epstein-Barr. Anticorpii sunt creați de sistemul imunitar pentru a vâna virusul, nu pentru a ataca organismul. Suc de țelină ajută dramatic acest proces, întrucât are proprietăți antivirale puternice, contribuind astfel la eliminarea virusului din organism și la alinarea simptomelor artritice.

Apropo, artrita psoriazică nu este cauzată în niciun caz de pietrele din calciu, ci de virusul Epstein-Barr aflat în interiorul ficatului, care se hrănește cu cupru și cu mercur, secretând apoi neurotoxine. Acestea ajung în sânge și se fixează în cele din urmă în zona încheieturilor. În cazul de față, VEB secretă inclusiv dermatotoxine, care ajung la suprafață, în pielea din jurul încheieturilor, generând urticarii. Artrita psoriazică poate lua foarte multe forme diferite, în funcție de cât de plin cu toxine este ficatul bolnavului și cât de mare este masa virală din organismul său. Suc de țelină ajută la eliminarea cuprului și a mercurului din ficat, fapt care reduce automat masa virală, dat fiind că aceste metale grele toxice reprezintă alimentele favorite ale virusului. Simultan, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină contribuie la eliminarea

„buzunarelor” pline cu VEB din organism, asigurând astfel dramatic procesul de vindecare.

În ceea ce privește sclerodermia, aceasta se datorează dermatotoxinelor și neurotoxinelor generate de o tulpină VEB care se hrănește cu mercur și cu cupru. Principalul combustibil al virusului sunt în cazul de față insecticidele, alte pesticide și fungicidele. Dermatotoxinele secretate de virus produc căldură și dureri la nivelul țesuturilor profunde. Acțiunea de purificare a sucului de țelină în interiorul ficatului ajută la neutralizarea pesticidelor, fungicidelor și erbicidelor, care sunt eliminate apoi cu ușurință din organism. Suc de țelină contribuie la purificarea ficatului de dermatotoxine, fapt care conduce în timp la dispariția simptomelor sclerodermiei.

### BOLILE AUTOIMUNE ALE PIELII

#### Dermatita

Există o varietate de dermatită pe care eu o numesc *dermatita clasică*, generată de o varietate comună de VEB de grădină care se hrănește cu depozitele de aluminiu, cupru și pesticide din interiorul ficatului, generând o piele uscată, mâțeață și uneori o piele iritată (cu pete roșii). Suc de țelină ajută la anihilarea infecției virale cu grad redus a VEB. Simultan, el dislocă și elimină vechile pesticide precum DDT-ul și neutralizează aluminiul și cuprul din acestea.

Dermatita seboreică este mai degrabă rezultatul unui ficat pre-gras sau gras, care conduce la un sânge îngroșat și murdar. În acest caz nu avem de-a face cu un virus, ci doar cu o îmbălsămire a ficatului. Acesta devine atât de plin cu toxine încât acestea scapă din el și ajung la nivelul pielii, în loc să rămână stocate aici sau eliminate din corp. Suc de țelină revitalizează ficatul, eliminând surplusul de toxine și revigorând celulele ficatului, astfel încât acestea să își poată îndeplini cele peste 2.000 de funcții chimice, multe dintre ele nedescoperite de cercetarea și de știința medicală. Una dintre aceste funcții importante constă în livrarea

substanțelor nutritive către celelalte organe, cum ar fi pielea. Acest proces reduce în sine dermatita seboreică.

### Eczemele, psoriazisul, cuperoza și cheratoza actinică

Eczemele și psoriazisul sunt cauzate de o infecție cu grad redus a unui virus herpetic în interiorul ficatului. Cel mai adesea, acest virus este VEB. Dacă el se hrănește cu depozitele toxice de cupru și de mercur din ficat, iar apoi le excretă înapoi, cuprul respectiv devine o dermatotoxină. Aceste dermatotoxine se acumulează și ies din ficat, ajungând pe nivelele inferioare ale pielii. Corpul încearcă să le elimine apoi, împingându-le către straturile de la suprafața pielii. Acest lucru poate conduce către diferite urticarii (există circa o sută de varietăți diferite), care primesc nume precum eczeme, psoriazis etc. În niciunul dintre aceste cazuri sistemul imunitar nu atacă pielea. Această explicație este incorectă, provenind din neînțelegerea mecanismului real al eczemelor și al psoriazisului.

Dat fiind că suc de țelină hrănește pielea, cei care îl beau în mod regulat experimentează mari beneficii legate de aceasta. Între altele, ei pot asista în timp la dispariția eczemelor sau psoriazisului de care suferă. Cumarinele din suc de țelină ajung până la suprafața pielii, revigorând celulele acestora din interior către exterior. (Vei afla mai multe despre cumarine în capitolul 7.) Procesul conduce la moartea și deteriorarea unui număr mai mic de celule ale pielii, dar și la susținerea nervilor, vaselor și fluxului de sânge de la nivelul acesteia. Varietatea specială de vitamina C din suc de țelină contribuie la restaurarea sistemului imunitar personalizat al ficatului, pe care îl ajută să combată masa virală prezentă.

Cuperoza este o formă particulară de eczemă care poate apărea în numeroase forme pe față și pe gât. Suc de țelină ajută prin eliminarea toxinelor pe bază de mercur din intestinul subțire, care hrănesc VEB la acest nivel. După ce sărurile agregate de sodiu din suc de țelină



reduc masa virală din interiorul intestinelor și contribuie la dezarmarea și la neutralizarea toxinelor bazate pe mercur și a produselor secundare asociate cu acestea, cuperoza începe să dispară. Eliminarea alimentelor care hrănesc VEB, precum ouăle, produsele lactate și glutenul, poate accelera acest proces.

Cheratoza actinică este o altă formă de eczemă, datorată unei infecții virale cu grad redus care se hrănește cu mercur și parțial cu cupru. Sucul de țelină este util și de această dată, acționând la fel ca în cazul cuperozei și a eczemelor, prin eliminarea metalelor grele toxice și prin distrugerea virusurilor ascunse.

Oamenii care au forme mai avansate și mai agresive de eczeme și de psoriazis au de regulă mai multe metale grele toxice și o sarcină virală mai mare în ficatul lor. Atunci când beau pentru prima dată suc de țelină, iar acesta începe să le purifice ficatul, sucul începe să disloce metalele grele toxice și să combată virusul, fapt care poate conduce la o cantitate foarte mare de virusuri muribunde. Aceștia secretă o cantitate mult mai mare de dermatotoxine în organism ca de obicei, fapt care conduce la o aparentă recidivă dramatică a eczemei și a psoriazisului. Dacă ți se întâmplă acest lucru, este bine să înțelegi că aceasta este doar o reacție temporară asociată cu procesul de vindecare. Redu cantitatea de suc de țelină consumată și acordă-i organismului tău timpul necesar pentru a se adapta. Sucul de țelină este cel mai bun aliament al tău pentru alinarea condiției de piele de care suferi. Între timp, citește capitolul 8, intitulat „Alte recomandări terapeutice”, și celelalte cărți din seria „Medium Medical”, pentru a afla ce alte măsuri poți lua pentru a-ți vindeca pielea.

Oamenii caută mult și bine sfaturi și recomandări medicale, fiind dispuși să încerce foarte multe lucruri, nu toate utile însă. Adeseori, atunci când încep să consume suc de țelină, ei fac acest lucru simultan cu alte inițiative, cum ar fi o dietă nouă, care nu este tocmai benefică pentru ei. Dat fiind că au început noua dietă simultan cu consumul sucului

de țelină, ei dau de multe ori vina pe acesta din urmă pentru reacțiile neplăcute pe care le resimt. Prin urmare, dacă ai reacții negative la consumul sucului de țelină, întreabă-te dacă nu cumva ai început să urmezi și alte recomandări legate de sănătate, din alte surse, simultan cu consumul sucului de țelină. Poate consumi diferite alimente care hrănesc virusurile, acesta fiind motivul principal al simptomelor pe care le experimentezi, și nu detoxificarea ficatului și masa mare a virusurilor deja ucise. Dacă vei începe să eviți alimentele neproductive (vezi capitolul 8), îți vei putea accelera semnificativ procesul de vindecare.

### Scleroza Lichen

Această condiție a pielii se datorează unei combinații a depozitelor de cupru, mercur și DDT din trecut (moștenit) și o infecție virală cu grad redus. Sucul de țelină poate contribui la deblocarea și la eliminarea vechilor depozite de DDT și de metale grele toxice din interiorul ficatului, reducând simultan masa virală. Dacă este consumat pe termen lung, el le poate oferi alinare celor care suferă de scleroza Lichen.

### Urticariile de tip lupus

Acest tip de urticarii este cauzat de VEB, care se hrănește cu mercur și cu aluminiu, creând o dermatotoxină care iese la suprafața pielii în zonele în care rezidă cele mai importante autostrăzi limfatice. Așa se explică apariția urticariilor în formă de fluturi de pe față sau a altor urticarii care conduc adeseori la un diagnostic de lupus. Nici de această dată nu avem însă de-a face cu un atac al sistemului imunitar asupra propriului organism, ci cu o infecție virală cu grad redus. Foarte mulți oameni care suferă de lupus sunt diagnosticați la rândul lor cu VEB, pentru că virusul apare la analizele sângelui. De cele mai multe ori medicii nu fac însă nicio asociere între virus și urticariile de tip lupus. Dacă un pacient diagnosticat cu lupus consultă un medic specialist în Lyme, cel mai probabil

acesta îi va pune diagnosticul de Lyme, fără să realizeze nici el că adevărata cauză rămâne același virus Epstein-Barr. Indiferent de diagnosticul pus însă, sucul de țelină ajută în toate aceste boli. Sărurile agregate de sodiu din el reduc infecția virală din organism și contribuie la difuzarea și la neutralizarea dermatotoxinelor responsabile pentru urticarie.

### Vitiligo

Sucul de țelină le este util oamenilor care suferă de vitiligo prin faptul că dezarmează produsele secundare care conțin aluminiu și care plutesc prin sânge, dând naștere acestei afecțiuni. Cercetarea și știința medicală nu cunosc faptul că vitiligo este cauzat de un virus precum HHV-6 sau VEB, care se hrănește cu aluminiu și cu mici cantități de formaldehide ce există în ficat și în alte părți ale corpului, secretând o dermatotoxină bazată pe aluminiu care, atunci când pătrunde în piele, distruge pigmentii de melanină din interiorul celulelor acestora. Astfel apar petele albe și celelalte decolorări specifice vitiligo-ului. Nu se pune în niciun caz problema că sistemul imunitar al pielii atacă acești pigmenti. Boala este reală și are o cauză reală. Sucul de țelină ajută prin neutralizarea virusului responsabil și prin eliminarea aluminului și formaldehidei care s-au acumulat în ficat și în alte părți ale corpului.

### PROBLEMELE DE ECHILIBRU

#### Vertijul, boala lui Ménière și amețeala

Oamenii suferă de o varietate incredibil de mare de probleme de echilibru. Unii experimentează simptome grave, simțind că se învârt camera cu ei, în timp ce alții au parte de simptome mai ușoare, simțindu-se de parcă s-ar afla pe o barcă ce plutește pe valuri, ca și cum podeaua de sub ei s-ar mișca. Dacă nu există cauze evidente ale bolii precum o rană, o contuzie sau o tumoră la creier, cercetarea

și știința medicală consideră aceste simptome un mister. În realitate, explicația misterului este cât se poate de simplă, fiind direct legată de nervul vag.

Acest nerv, care reprezintă de fapt o pereche de nervi cranieni, coboară din trunchiul cerebral prin gât și prin piept, până în abdomen, fiind extrem de sensibil. Neurotoxinele produse de virusul Epstein-Barr îl irită la culme, fiind unul dintre cei mai mari inamici ai săi. Atunci când VEB este activ în interiorul corpului, neurotoxinele secretate de el se pot atașa de nervul vag, făcându-l să se umfle. Gradul acestor umflături poate varia de-a lungul nervului. Uneori nu se umflă decât vârful nervului, în apropiere de stomac, unde se ramifică. Alteori se umflă o porțiune superioară din zona pieptului, fapt care generează o senzație de constricție și dificultăți de respirație foarte greu de înțeles, dat fiind că medicul pulmonar a decretat că bolnavul nu are absolut nimic la plămâni. În cazul altor oameni, neurotoxinele inflamează partea cea mai de sus a nervului vag, unde acesta își are originea în creier. În astfel de cazuri avem de-a face cu o inflamare a întregului creier (care pornește însă de la nervul vag), generând o senzație cronică de balans (ca și cum te-ai afla pe o barcă) sau senzația că la cea mai mică mișcare a gâtului întreaga cameră începe să se învârtască cu tine, ori chiar că ai putea vomă. Gravitatea senzației de amețeală și dificultățile legate de echilibru depind în mare măsură de starea în care se află ficatul, organul în care îi place să se ascundă virusul Epstein-Barr, de alimentele pe care le consumă persoana (dacă acestea se numără printre preferatele virusului), și de cantitatea de pesticide și fungicide la care este expusă ea (dat fiind că și aceste substanțe chimice hrănesc virusul).

Apropo, boala lui Ménière este pusă adeseori pe seama cristalelor sau a pietrelor de calciu desprinse în urechea interioară. Această afirmație este incorectă, nefiind altceva decât o teorie care face persoana ce s-a prezentat la medic să creadă că acesta din urmă deține un răspuns pentru boala sa. Realitatea este însă că pietrele



de calciu nu au absolut nimic de-a face cu suferința cronică provocată de vertij, ameală, senzația de rotire a spațiului și de alte probleme de echilibru. Boala lui Ménière este o condiție neurologică reală cauzată de o infecție virală cronică cu grad redus.

Sucul de țelină este unul din cele mai puternice antiinflamatoare din natură. El reprezintă un remediu extrem de eficient, care poate stabiliza toate aceste afecțiuni legate de pierderea echilibrului. Componentele din suc de țelină ajung foarte rapid în creier, iar oligoelementele sale restaurează aici neuronii și hrănesc nervii, inclusiv cei centrali majori precum nervul vag. Simultan, sărurile agregate de sodiu din suc de țelinăucid și distrug virusul Epstein-Barr. Mai mult decât atât, ele se leagă chimic de neurotoxine, pesticide, erbicide, fungicide și de celelalte otrăvuri din interiorul ficatului și din restul organismului, contribuind astfel la eliminarea lor și reducând implicit reacțiile nervului vag. Dacă neurotoxinele s-au așezat pe suprafața nervului vag, generând o reacție a acestuia, sucul de țelină le poate atrage magnetic, eliberând astfel nervul. În esență, sucul de țelină curăță nervul vag de toate substanțele poluante, toxinele și neurotoxinele de orice fel, dar mai ales de cele produse de VEB.

## BALONAREA

Sucul de țelină ajută la alinarea senzației de balonare, din mai multe motive. Pe de o parte, el revitalizează ficatul, fapt care îmbunătățește producția și rezervele de bilă. O cantitate mai mare de bilă echivalează cu o descompunere și o digestie mai bună a grăsimilor (fie ele înămoase sau nesănătoase) provenite din diete bogate în grăsimi specifice zilelor noastre (aproape toți oamenii consumă astfel de diete). Această îmbunătățire a producției de bilă dispersează noile grăsimi consumate zi de zi, iar și pe cele vechi, care s-au întărit pe pereții intestinelor, generând diferite boli și simptome, precum balonarea.

Pe măsură ce revitalizează ficatul, sucul de țelină face același lucru și cu glandele stomacului. Acestea produc o gamă întreagă de sucuri digestive, unele critice pentru digestia noastră, pentru procesarea și descompunerea substanțelor nutritive precum proteinele. Atunci când proteinele nu sunt digerate corect, ele putrezesc în intestine, generând un proces de balonare. Aceasta este una dintre principalele cauze ale balonării cronice de care suferă foarte mulți oameni. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină pătrund în glandele stomacului și hrănesc celulele acestora, eliminând din ele toxinele generate de substanțele chimice din alimente, cum ar fi conservanții și „aromele naturale” (care sunt o altă denumire pentru MSG – monoglutamatul de sodiu, despre care îți recomand să citești în cartea mea, *Medium Medical*). Atunci când glandele din stomac sunt revitalizezate, ele pot produce un acid clorhidric mult mai puternic (care, așa cum spuneam mai devreme, este alcătuit de fapt din șapte tipuri de acizi), și într-un timp mult mai rapid. La rândul lui, acesta va descompune mult mai eficient proteinele.

De asemenea, sucul de țelină ucide agenții patogeni asociați cu SIBO, cum ar fi streptococii. (Dacă ai citit cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*, ai aflat cu siguranță din ea că cercetarea și știința medicală nu au descoperit încă faptul că streptococii sunt principalele bacterii care produc SIBO.) Colonile de bacterii neproductive precum streptococii se hrănesc cu proteinele și cu grăsimile nedigerate corect din intestinele noastre, producând amoniac. Acest gaz ajunge apoi cu ușurință în restul tubului digestiv (provocând haos în drumul lui), până în stomac și chiar în gură, unde generează retragerea gingiilor și accelerează degradarea dinților. Sucul de țelină ucide în timp toți streptococii și ceilalți agenți patogeni din intestine. Simultan, enzimele sale digestive ajută la procesarea corectă a alimentelor din tubul intestinal, reducând treptat balonarea.

Foarte mulți oameni manifestă în același timp două sau chiar toate cele trei cauze

principale ale balonării: cantitatea redusă de bilă, cantitatea redusă de acid clorhidric și amoniacul emis de agenții patogeni. Indiferent de cauza ei, balonarea cronică este un semn timpuriu al dezvoltării unei afecțiuni a ficatului. Acesta este un alt motiv pentru care merită să consumi suc de țelină, care susține ficatul mai mult decât orice alt aliment.

## CEAȚA MENTALĂ

Ceața mentală are două cauze principale, care pot apărea separat sau simultan. Una dintre ele este o infecție virală cu grad redus cum ar fi cea generată de virusul Epstein-Barr ce rezidă de regulă în interiorul ficatului. Atunci când VEB se hrănește cu substanțele toxice din mediul înconjurător care ajung în ficat – cum ar fi medicamentele; mercurul, aluminiul, cuprul și alte metale grele toxice; solvenții; și substanțele petrochimice – el secretă neurotoxine care ajung în fluxul de sânge, pătrund în creier și blochează sau, scurtcircuitază impulsurile electrice de aici, slăbind neurotransmițătorii chimici. Rezultatul este așa-numita stare de „ceață mentală”. Cercetarea și știința medicală nu cunosc acest mecanism.

Este de remarcat faptul că ceața mentală virală nu se datorează existenței unui virus în interiorul creierului. Adevărata infecție virală există la nivelul ficatului. Compușii chimici din suc de țelină pătrund în ficat prin intermediul vonei porte hepatice. Aici, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină se atașează de neurotoxinele virale, dezarmându-le înainte de a ajunge la creier pentru a provoca ceața mentală. Mai mult decât atât, ele anihilează inclusiv celulele virale propriu-zise ale VEB.

Un alt motiv pentru care cineva poate experimenta o stare de ceață mentală sunt metalele grele toxice din interiorul creierului. Mercurul și aluminiul sunt două dintre cele mai comune metale grele toxice din creier, care blochează impulsurile electrice dintre neuroni. Atunci când ajung la depozitele de metale grele toxice,

impulsurile electrice au tendința de a fi scurt-circuitate, fapt care împiedică persoana să mai gândească clar. De altfel, starea de ceață mentală este un mecanism mult mai complicat decât cred oamenii. Există sute și sute de variante ale ei, fiecare om experimentând propria sa versiune, mai mult sau mai puțin diferită de cea a altora. Unul dintre motivele pentru care această condiție diferă atât de mult de la un om la altul este că depozitele de metalele grele toxice există în zone diferite ale creierului. La unii oameni ele sunt răspândite pretutindeni în creier, în timp ce la alții sunt mai localizate. Mai mult decât atât, există variații, combinații și nivele diferite de metale grele toxice în creierul fiecărui individ.

Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină ajută la întărirea neurotransmițătorilor chimici și a impulsurilor electrice, care pot călători cu o viteză mai mare, acoperind astfel distanțe mai lungi. Dacă este alimentat corect, focul care stă la baza electricității din creier poate arde mai luminos, alungând astfel ceața mentală și ajutând omul să gândească mai clar. Cel mai bun „combustibil corect” dintre toate (pentru acest foc) sunt sărurile agregate de sodiu din suc de țelină. Mai mult decât atât, ele detoxifică, dislocă și dezrădăcinează metalele grele toxice din interiorul creierului.

Un alt rezultat al metalelor grele toxice din creier (și un alt factor care contribuie la instabilizarea creierului mental) este procesul de oxidare. Atunci când metalele grele toxice se oxidează, fie pentru că îmbătrânesc, fie pentru că dieta persoanei este prea bogată în grăsimi (care inundă fluxul de sânge), metalele grele dau naștere unui fel de rugină care interferează și mai mult cu buna funcționare a creierului. Sucul de țelină dezarmează, neutralizează și dispersează aceste materiale oxidative, făcând mai mult loc pentru neuroni și pentru țesutul cerebral, și eliberând celulele creierului de contaminarea cu metale grele. În consecință, impulsurile electrice și neuronii își pot face mai corect datoria, iar ceața mentală tinde să dispară treptat.



## UNGHIIILE FRAGILE ȘI CIUPERCILE DE SUB UNGHII

Sucul de țelină întărește unghiile slăbite și fragile, care se rup ușor, prin restaurarea funcției ficatului. Așa este: eliminarea otrăvurilor și a toxinelor din ficat îmbunătățește condiția unghiilor! Motivul este zincul, un mineral extrem de prețuit de către organism. Ficatul preia tot zincul din alimentele consumate și îl convertește într-o sursă minerală pentru procesul de vindecare. Dacă funcționează corect, nefiind leneș sau stagnant, el poate elibera acest zinc procesat în fluxul de sânge, ajutând astfel unghiile să se recupereze. Prin urmare, dacă unghiile au probleme, acest lucru reprezintă un indiciu că ficatul este îmbălsit și nu poate produce rezerve suficiente de zinc. Sucul de țelină conține el însuși zinc într-o formă biodisponibilă, care îmbunătățește imediat și dramatic condiția unghiilor.

Dacă problema de care suferă un individ este o ciupercă sub unghii, sucul de țelină poate fi la fel de util (în timp, nu instantaneu). Sărurile sale agregate de sodiu descompun și distrug ciupercile din organism care nu îi sunt utile acestuia. În cazurile cele mai grave, este posibil să fie necesar să iei și alte măsuri suplimentare, combinând sucul de țelină cu alte instrumente terapeutice, pentru a-ți amplifica astfel masiv puterea terapeutică. Citește în această direcție capitolul 8: „Alte recomandări terapeutice”.

## CANCERUL

Aproape toate tipurile de cancer sunt cauzate de virusuri. Puținele cancer care nu sunt virale sunt cauzate de substanțele chimice toxice sau de chimicalele industriale (fără aportul vreunui virus). Aзbestul este un exemplu de toxină generatoare de cancer fără vreun virus prezent. Marea majoritate a cancerelor au însă o componentă virală. Mai exact, ele sunt cauzate de virusuri care se hrănesc cu toxine. Cu toate acestea, cancerul nu apare în toate cazurile în care organismul este infestat cu un virus și cu

toxine chimice. El este generat doar de anumite tulpini care au suferit mutații ale anumitor virusuri, și numai în combinație cu anumite toxine chimice extrem de puternice.

Atunci când anumite tulpini virale extrem de agresive se hrănesc cu anumite toxine la fel de agresive, virusurile secretă anumite deșeurile toxice, care sunt mai mult sau mai puțin similare toxinelor inițiale, doar că într-o formă încă și mai otrăvitoare. Aceste deșeurile secretate de virusuri otrăvesc celulele sănătoase, agresându-le în mod repetat. În final acestea mor, furnizându-i astfel virusului un nou combustibil. Ciclul continuă până când celulele încep să sufere mutații, transformându-se în celule canceroase. Simultan, virusul însuși suferă mutații, celulele sale devenind la rândul lor canceroase. Procesul se poate petrece oriunde în corp, căci virusurile călătoresc cu ușurință prin fluxul de sânge. La fel și toxinele.

Sucul de țelină este unul dintre cele mai puternice plante sau alimente anticancer din câte există, acționând inclusiv profilactic, pentru prevenirea acestei boli. Oricât de sănătoasă ar fi mestecarea câtorva tije de țelină pe zi, acest lucru nu echivalează însă nici pe departe cu puterea terapeutică a sucului de țelină. Dacă este băut în cantitățile recomandate (vezi capitolul următor pentru a afla care sunt acestea), sucul de țelină poate face două lucruri pentru cei care încearcă să prevină sau să își vindece cancerul. Pe de o parte, el ajută la eliminarea toxinelor care le furnizează virusurilor combustibilul de care au nevoie. Printre aceste toxine se numără hormonii care pătrund în corp din mediul exterior (nu cei produși de organism), metalele grele toxice, medicamentele, materialele plastice și alte produse petrochimice. Sucul de țelină se leagă chimic de aceste toxine, le desprinde din țesuturile ficatului (și din alte părți ale corpului) și le elimină din organism, reducând astfel cantitatea de toxine din corp și prevenind automat cancerul. Dacă suferi deja de această boală, sucul de țelină te poate ajuta să îți încetinești ritmul de răspândire și să previi alte cancer, prin eliminarea aceluiași toxine și otrăvuri. Pe de altă parte,

sucul de țelină este un antiviral extrem de puternic. Sărurile sale agregate de sodiu distrug virusurile agresive care preferă să consume toxine, excretând apoi toxine încă și mai otrăvitoare, proces care degradează și deteriorează celulele până când acestea devin canceroase. Prin blocarea puterii virusurilor, sucul de țelină împiedică practic apariția sau răspândirea cancerului. Așadar, el dezarmează și elimină din organism atât toxinele cât și virusurile.

Vitamina C din sucul de țelină este un antioxidant puternic, care hrănește și dinamizează imediat celulele din interiorul corpului careucid cancerul. Hormonii vegetali din sucul de țelină restaurează sistemul endocrin, împiedicându-l să devină hiperactiv, fapt extrem de util, căci reacțiile prea dese de tip „luptă sau fugi” pot conduce la foarte multă adrenalină bazată pe teamă, un alt combustibil perfect pentru celulele virale canceroase.

Marea majoritate a oamenilor care suferă de cancer colaborează deja cu medici bine pregătiți și plini de compasiune, primind tratamente naturiste, convenționale, sau ambele tipuri. Vorbește cu medicul tău despre adăugarea sucului de țelină la protocolul anticancer pe care ți l-a recomandat. Dacă ești un supraviețuitor al cancerului, sucul de țelină poate preveni fantastic recidivele, prin faptul că adună toxinele și otrăvurile care ar putea hrăni noile virusuri, eliminându-le din organism.

## FRISOANELE, BUFEURILE DE CALDURĂ, TRANSPIRAȚIA NOCTURNĂ, FEBRA ȘI FLUCTUAȚIILE TEMPERATURII CORPULUI

Aceste simptome sunt direct legate de un ficat leneș sau stagnant, plin până la refuz cu tot felul de toxine, inclusiv cu hormoni toxici generați de ani întregi în care persoana a manifestat reacții de tip „luptă sau fugi”; cu metale grele toxice precum mercurul, alumiul și cuprul; cu deșeurile virale otrăvitoare excretate de virusuri precum Epstein-Barr, HHV-6, zona zoster

și chiar citomegalovirusul; la care se adaugă medicamentele și expunerea la pesticide, erbicide și fungicide. Atunci când ficatul devine împovărat simultan cu toate aceste substanțe, el ajunge să lucreze din greu pentru a se proteja împotriva dietei prea bogate în grăsimi pe care o consumă aproape toți oamenii din lume (indiferent dacă vorbim de grăsimi „sănătoase” sau nu), sfârșind prin a da rateuri. Acest lucru se poate întâmpla în diferite etape ale vieții omului. Unii oameni se nasc direct cu un ficat leneș și stagnant, din cauza toxinelor transmise din generație în generație. În astfel de cazuri, aceste simptome pot apărea de timpuriu. În alte cazuri, ele pot apărea după vârsta de 30, 40 sau 50 de ani.

Sucul de țelină este un tonic perfect pentru corectarea acestor tulburări. El pătrunde în ficat prin vena portă hepatică și începe să revitalizeze aici celulele deteriorate ale ficatului, prin deblocarea și eliminarea deșeurilor și substanțelor toxice, neutralizarea deșeurilor virale precum neurotoxinele și dermatotoxinele, și descompunerea și dispersarea celulelor grase. Toate aceste acțiuni purifică imediat sângele, care nu mai intoxică astfel ficatul. Mai devreme sau mai târziu, sucul de țelină revitalizează complet ficatul, reducând cantitatea de toxine acumulată de-a lungul vieții (care îl sufoca). De îndată ce ficatul este astfel regenerat, simptomele legate de temperatură se îmbunătățesc imediat. În acest caz merită însă să suplimentezi consumul sucului de țelină cu o dietă mai sănătoasă (vezi capitolul 8: „Alte recomandări terapeutice”).

## MÂINILE ȘI PICIOARELE RECI; SENSIBILITATEA LA FRIG, LA CALDURĂ, LA EXPUNEREA LA SOARE SAU LA UMIDITATE

Oamenii care au o sensibilitate la temperatură au de regulă un sistem nervos hipersensibil. Nervii și terminațiile nervoase din diferite părți ale corpului, de la nervul trigeminal la alți nervi faciali și la cel sciatic, devin sensibile din cauza



inflamației. Sucul de țelină combate însăși sursa aceste inflamații.

Cel care suportă foarte ușor frigul și căldura extreme nu își pot imagina ce înseamnă să ai dureri la extremități într-o banală zi cu o temperatură de 10 grade Celsius. Vântul le poate provoca de asemenea senzații neplăcute celor care au o sensibilitate la nivelul nervilor faciali. Oamenii care au astfel de sensibilități pot suferi frecvent de dureri de cap sau migrene, ori își pot vedea simțul echilibrului afectat, amețind sau dezvoltând periodic o senzație moderată de vertij. Vremea rece îi poate da complet peste cap, dar și cea caniculară în egală măsură. Unii oameni sunt extrem de sensibili la expunerea prelungită la soare sau nu pot suporta umiditatea excesivă. Indiferent ce diagnostic le oferă medicul sau ce nume dau acestor simptome, realitatea este că ei suferă de un sistem nervos extrem de sensibil.

Atunci când sensibilitatea nervoasă nu se datorează unor răni fizice, înseamnă că nervii sunt inflamați din cauza masei virale foarte mari a organismului. Virusurile precum Epstein-Barr sunt responsabili pentru foarte multe afecțiuni și simptome neurologice. Ei excretă niște deșeurile numite neurotoxine, care sunt transportate de sânge și sfârșesc prin a se atașa de nervi, pe care îi inflamează mai mult sau mai puțin, în funcție de persoană și de masele virale. Acesta este motivul sensibilității față de temperatură. Atunci când cineva experimentează extremități reci, acest lucru se datorează neurotoxinelor virale, la care se adaugă circulația proastă datorată unui ficat leneș.

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină sunt absolut unice, neutralizând imediat neurotoxinele, de care se leagă chimic, făcându-le să devină mai puțin agresive și ajutând procesul de eliminare a lor prin urină, excreție sau chiar transpirație. În acest fel, nervii se relaxează și încep să se vindece, întrucât inflamația lor se reduce în întregul organism. Astfel, atunci când corpul începe să se umfle în mod natural din cauza umidității foarte mari, nervii nu mai suportă o presiune excesivă, iar persoana nu

mai trebuie să suferă. Numărul mai mic de neurotoxine din organism face ca atunci când omul este expus la frig, terminațiile sale nervoase să reacționeze mult mai puțin, fapt care conduce la mai puțină durere și epuizare.

## FOAMEA CONSTANTĂ

Foamea constantă este rezultatul unui deficit de glucoză în interiorul organelor. Ea indică în particular un ficat înfometat, care își dorește noi depozite de glicogen (glucoză depozitată). Adeseori, ficatul devine extrem de congestionat cu celule grase (din cauza dietei prea bogate în grăsimi) și cu toxine, fiindu-i imposibil să mai accepte glucoza. De aceea, este perfect posibil să mănânci foarte mult și totuși să îți fie foame în continuare. Sucul de țelină ajută la eliminarea acestor toxine din ficat, dar și la dizolvarea și dispersarea celulelor grase, permițându-i astfel ficatului să reînceapă să absoarbă glucoza și să stocheze glicogenul din fructele proaspete, cartofi și din celelalte legume bogate în amidon, precum dovleacul. Poți afla mai multe informații referitoare la acești *carbohidrați curați critici* (CCC) din capitolul 8 al cărții de față și din cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*.

## CONSTIPAȚIA

Enzimele digestive din sucul de țelină sunt suficiente pentru a descompune alimentele blocate în intestinul subțire atunci când ai o zi mai proastă și digestia îți funcționează foarte lent. Sucul de țelină este la fel de util și în cazul în care constipația se dovedește a fi o problemă mai degrabă cronică.

Cei mai mulți dintre oamenii care se confruntă cu constipația au de-a face cu un ficat stagnant sau leneș. Acest lucru li se poate întâmpla inclusiv tinerilor, ceea ce înseamnă că ei au venit în această lume cu un ficat deja împovărat de toxinele moștenite de la strămoșii lor. În cazul oamenilor mai în vârstă, ficatul leneș

este de regulă consecința toxinelor acumulate de-a lungul multor decenii de viață. Unii dintre ei și-au început viața cu un ficat deja compromis, agravându-și apoi starea de sănătate prin dieta foarte bogată în grăsimi pe care au consumat-o de-a lungul întregii vieți, conform condițiilor primite de la societate. Din păcate, această dietă soliciită excesiv de mult ficatul. Un ficat împovărat și slăbit secretă mai puțină bilă, o substanță absolut esențială pentru digerarea grăsimilor din dieta noastră. Atunci când cantitatea de bilă scade, grăsimile nu mai sunt descompuse și dispersate așa cum ar trebui, sfârșind prin a râncezi în intestinele noastre, unde hrănesc colonii întregi de bacterii neproductive.

Un alt factor care perturbă procesul digestiv este acidul clorhidric slăbit din stomac. (Alte mai multe informații referitoare la complexul amestec alcătuit din șapte acizi pe care îl produce stomacul din cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*.) Dacă glandele din stomac sunt forțate să producă excesiv acid clorhidric de-a lungul anilor, pentru a compensa astfel slăbiciunea ficatului deteriorat, mai devreme sau mai târziu ele își vor pierde puterea, iar producția inferioară de sucuri gastrice rezultată va conduce la o digestie inadecvată a proteinelor, indiferent dacă vorbim de proteine de origine animală sau vegetală. Aceste proteine vor putrezi în intestine, hrănind – așa cum spuneam – colonii întregi de bacterii neproductive.

Atunci când bacteriile neproductive proliferază în tubul digestiv apar inflamațiile, iar acțiunea peristaltică a intestinelor se reduce. Este posibil ca în intestinul subțire și în colon să apară astfel „pete fierbinți”, adică buzone care bacterii sau o îngustare a intestinelor, care agravează și mai mult constipația de-a lungul timpului. În zilele noastre, foarte mulți oameni care suferă de constipație sunt diagnosticați inclusiv cu sindromul acumulărilor bacteriene intestinale (SIBO), îndeosebi în lumea medicinei alternative. Cercetarea și știința medicală nu cunosc încă faptul că principalul tip de bacterii care conduc la SIBO sunt *streptococi* și că există zeci de variații de streptococi încă neidentificate.

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină sunt cei mai buni distrugători ai agenților patogeni din natură. Ele încep să distrugă instantaneu coloniile de bacterii neproductive, inclusiv cele de streptococi. Din acest motiv, sucul de țelină este un remediu absolut esențial pentru constipație (și pentru SIBO). Spre deosebire de antibioticele farmaceutice, la care streptococii dezvoltă o rezistență în timp, ei nu pot deveni imuni la sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină. În consecință, acestea din urmă dau întotdeauna rezultate. Pe de altă parte, așa cum ai citit în capitolul precedent, acest proces alimentează bacteriile benefice din intestine.

De asemenea, sucul de țelină revitalizează ficatul leneș și stagnant, sporind astfel producția de bilă. El revitalizează inclusiv glandele stomacului, restaurând astfel producția de acid clorhidric. Sucul de țelină conține oligoelemente specifice care hrănesc țesuturile glandelor stomacului.

Uneori, constipația este rezultatul unor bucle / noduri făcute de tubul intestinal sau de colon. Nu este vorba de niște obstrucții, ci de un țesut conectiv slăbit din jurul intestinelor, care creează o mică buclă ce îngreunează foarte mult mișcarea intestinală. De multe ori, și acesta este tot rezultatul unui ficat intoxicat, țesutul conectiv din jurul intestinelor slăbind tocmai din cauză că ajunge să fie saturat cu toxine, bacterii și virusuri pe care ficatul nu le mai poate filtra, din cauză că a devenit prea împovărat. Prin urmare, aceste substanțe și microorganisme sfârșesc prin a se acumula în tubul digestiv. Alimentația poate juca și ea un anumit rol. Foarte mulți oameni au nevoie de mai multe alimente capabile să stimuleze mișcările peristaltice, respectiv bogate în fibre. Un remediu facil pentru foarte mulți dintre ei constă în a adăuga câteva alimente de origine vegetală la dieta lor, indiferent în ce constă aceasta. Sucul de țelină este un alt factor fantastic care poate stimula mișcările peristaltice. (Această afirmație este adevărată chiar dacă sucul de țelină nu conține fibre alimentare. Pentru a elimina confuzia referitoare la fibre, citește „întrebarea cu privire



la fibre" din capitolul 4, și capitolul 7, intitulat „Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri”). Sucul de țelină declanșează în mod natural mișcarea peristaltică a intestinelor. Prin urmare, dacă cineva nu consumă suficiente fibre prin dieta sa alimentară, el are totuși opțiunea de a bea mai mult suc de țelină, care îi va accelera apoi mișcările peristaltice, punând astfel bolul alimentar din intestine în mișcare. Mai mult decât atât, sucul de țelină poate deznoda buclele făcute de intestinul subțire și de colon, prin refacerea mucoaselor interioare ale intestinelor și regenerarea țesutului conectiv din jurul acestora.

În sfârșit, există și o constipație emoțională. Cramponarea de lungă durată de conflictele emoționale, de griji, stres, dificultăți și trădări, poate crea o stare de tensiune și de agitație interioară, care poate conduce la constipație. În astfel de situații, sucul de țelină poate ajuta enorm creierul. Capacitatea sa electrolitică fantastică restabilește echilibrul neurotransmițătorilor, relaxând imediat creierul și mintea. Atunci când sărurile agregate de sodiu pătrund în interiorul neuronilor și îi hrănesc, ele pot modifica dramatic starea de spirit, conducând în ultimă instanță la reluarea mișcărilor peristaltice!

## DIABETUL (DE TIP 1, 1,5 ȘI 2), HIPERGLICEMIA ȘI HIPOGLICEMIA

Simptomele timpurii ale rezistenței la insulină, cum ar fi hipoglicemia, hiperglicemia și nivelul ridicat de A1C, se datorează unui ficat leneș și stagnant. Atunci când ficatul nu mai funcționează la capacitate, puterea sa de a digera grăsimile scade, fapt care conduce la o acumulare mai mare de grăsimi în zona abdominală, în jurul altor organe și chiar în sânge. Acesta este motivul care conduce la rezistența la insulină. În plus, atunci când ficatul acumulează grăsimi, el își pierde capacitatea de a controla și de a depozita glucoza sub forma prețioaselor rezerve de glicogen. Sucul de țelină revitalizează ficatul, ajutându-l să își dizolve și să își elimine grăsimea acumulată, pe care a stocat-o

pentru a proteja creierul și inima de un exces de grăsime. Odată însănătoșit, ficatul își poate prezerva și poate elibera rezervele de glicogen după cum este necesar, prevenind astfel rezistența la insulină.

Sucul de țelină îi ajută la fel de mult și pe cei care suferă de diabet de tip 2, tot prin revitalizarea ficatului. Împreună cu celelalte recomandări dietetice, pe care le poți găsi în cărțile mele din seria „Medium Medical”, sucul de țelină este un aliment extrem de util pentru vindecarea diabetului de tip 2. Atunci când ficatul revine la viață grație sucului de țelină și celorlalte alimente care îl susțin, lobulii săi sunt revitalizați, vechile grăsimi sunt eliminate din ficat, iar procesul de stocare a glucozei redevine normal, fapt care îi permite inclusiv pancreasului să se regenereze mai accelerat. Peste toate, organismul poate începe să stocheze inclusiv bila, care descompune și dispersează mai eficient grăsimile. Reducerea cantității de grăsimi din sânge ajută la asimilarea mai ușoară a carbohidraților (sănătoși sau nesănătoși, nu contează) care pătrund în organism, fapt care reduce automat rezistența la insulină care conduce atât de frecvent la diabetul de tip 2.

Diabetul de tip 1 și cel de tip 1,5 (ultimul fiind numit inclusiv diabetul autoimun latent care apare la adulți, sau LADA), sunt cauzate de deteriorarea pancreasului, fie din cauza unor agenți patogeni, fie în urma unei răni fizice. Virusurile pot pătrunde în pancreas, atacându-l și generând o inflamare a lui, care poate conduce în timp la o boală diabetică cronică. Există o teorie care susține că diabetul de tip 1 și cel de tip 1,5 sunt autoimune, respectiv că sistemul imunitar atacă el însuși pancreasul. Nu cădea pradă acestei confuzii. În cazul în care cauza deteriorării pancreasului nu este o lovitură fizică, ea este cu siguranță un agent patogen care atacă acest organ, iar sistemul imunitar nu face altceva decât să încerce să îl salveze. Acești agenți patogeni sunt extrem de alergici la sărurile agregate de sodiu din suc de țelină. Prin urmare, atunci când suc de țelină ajunge în organism, el începe să îl ucidă. De asemenea,

îți reamintesc că hormonii vegetali din suc de țelină ajută la stabilizarea și la întărirea tuturor glandelor endocrine din corp, inclusiv a pancreasului (care este o glandă). Prin urmare, consumul pe termen lung al sucului de țelină poate începe să îmbunătățească diabetul de tip 1 și cel de tip 1,5, mai ales dacă este dublat cu o dietă foarte strictă, bazată pe reducerea consumului de grăsimi și pe anumite suplimente alimentare care pot reduce și mai mult masa virală din interiorul pancreasului. Pe măsură ce rezistența la insulină a organismului scade, bolnavul va avea nevoie de o cantitate din ce în ce mai mică de insulină suplimentară.

Foarte mulți oameni mă întreabă dacă suc de țelină poate fi consumat în siguranță de către diabetici. Așa cum a rezultat deja din paragrafele de mai sus, răspunsul este afirmativ. De fapt, suc de țelină este un dar de la Dumnezeu pentru diabetici. Printre alimentele interzise diabeticilor se numără ouăle, brânzeturile, carnea de porc, laptele și untul. Pentru o mai bună înțelegere a acestei boli și pentru mai multe explicații referitoare la diferitele tipuri de diabet, îți recomand cărțile mele anterioare, *Vindecarea ficatului* și *Medium Medical*.

## DIAREEA

Există zvonuri care susțin că suc de țelină provoacă diaree. În realitate, el ajută însă la vindecarea acestei boli. Dacă cineva se grăbește la baie la scurt timp după ce a consumat suc de țelină, aceasta este doar o reacție temporară de vindecare, un indiciu că intestinalele sunt pline cu bacterii neproductive (cum ar fi streptococii), fungi, poate chiar și virusuri, buzunare cu mucozități, plus ceva mușcăliuri și drojdii. La rândul lui, ficatul este cel mai probabil intoxicat cu excreții ale microorganismelor, dar și cu diferite alte toxine, cum ar fi detergenții, produsele convenționale de curățat, produsele cosmetice, parfumurile, metalele grele toxice precum mercurul, aluminiul și cuprul, produsele petrochimice precum gazele de eșapament, pesticidele,

fungicidele și erbicidele. Unii oameni suferă, de asemenea, de sindromul colonului iritabil, ceea ce înseamnă că intestinalele lor, vezica biliară și ficatul sunt deja inflamate. Atunci când organismul este atât de intoxicat și de inflammat, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină lovesc practic în stânga și în dreapta, omorând microorganisme și purificând ficatul, fapt care poate conduce într-adevăr la o reacție diareică temporară, pe fundalul stării de sănătate descrise mai sus. Sărurile agregate de sodiu sunt practic niște agenți de purificare. Reacția de vindecare poate varia de la caz la caz, în funcție de gradul de intoxicare a organismului. Organismul anumitor oameni este mai intoxicat cu agenți patogeni și cu alte toxine decât cel al altora. În astfel de cazuri, se recomandă ca ei să bea o cantitate mai mică de 500 ml de suc de țelină, crescând treptat doza în zilele următoare.

Dacă cineva experimentează o diaree fără să bea suc de țelină, acest lucru se poate datora mai multor cauze. Una dintre cele mai comune este reacția negativă la anumite alimente, precum ouăle, produsele lactate, inclusiv laptele, brânzeturile și untul; glutenul; și chiar soia sau porumbul. Aceste alimente hrănesc agenții patogeni din intestine, de la stomac și până la colon și la rect. Îndeosebi streptococii adoră aceste alimente, dar și virusul Epstein-Barr, cel al zonei zoster și anumite varietăți agresive și neprietenoase de fungi (care nu includ *Candida* – o varietate prietenoasă). Proliferarea acestor agenți patogeni poate conduce la anumite dezechilibre în interiorul intestinelor, numărul microorganismelor prietenoase nefiind suficient de mare pentru a le putea ține sub control pe cele neproductive. În consecință, microorganismele neprietenoase se înmulțesc rapid, conducând la o inflamare cronică a intestinului subțire și a colonului. Buzunarele cu microbi din intestine se pot dilata, în timp ce alte zone se pot contracta, conducând astfel la diagnostice precum boala lui Crohn, boala celiacă, SIBO, sindromul colonului iritabil și chiar colită. Simptomele pot varia de la o iritare moderată a intestinelor până la ulceratii și inflamații grave,



care rămân adeseori nediagnosticate (singurul simptom observat rămânând diareea).

Sucul de țelină ajută la inversarea diareii prin distrugerea și eliminarea acestor varietăți neproductive de bacterii și de virusuri. El slăbește aceste microorganisme, le descompune și ajută la eliminarea lor din tubul digestiv. Pe de altă parte, sucul de țelină hrănește bacteriile productive cu oligoelemente și cu anumiți antioxidanți protectori, care le întăresc și pe care nu le posedă decât el, ajutând aceste microorganisme benefice să se restabilească pe un nivel sănătos. După reducerea masei toxice a agenților patogeni, ficatul începe să se revitalizeze și să se elibereze de otrăvuri, tubul intestinal își elimină toxinele, iar inflamația cronică se reduce dramatic, vindecând bolnavul de diaree. Dacă inflamația a depășit zona intestinelor, afectând pancreasul, sucul de țelină elimină agenții patogeni responsabili pentru acest lucru, contribuind astfel la revitalizarea țesutului pancreatic. Oamenii care consumă suc de țelină pe termen lung se pot vindeca în totalitate de diaree, îndeosebi respectând recomandările dietetice, precum și celelalte indicații din cărțile din seria „Medium Medical”. Pentru câteva dintre acestea poți începe prin a citi capitolul 8 din cartea de față.

## PIELEA USCATĂ ȘI CRĂPATĂ

Pielea uscată este unul dintre primele indicii ale deshidratării. Pielea cronic uscată și crăpată apare atunci când sângele este intoxicat cu o combinație de grăsimi și toxine. Grăsimile împiedică oxigenul să pătrundă cu ușurință prin dermă, iar acest element este absolut esențial pentru o piele sănătoasă. Aproape toți oamenii din lume consumă mult prea multe grăsimi. Chiar și grăsimile sănătoase îngroașă sângele și reduc cantitatea de oxigen, determinând putrezirea toxinelor. Aceste toxine pot satura țesutul de sub piele. În încercarea de a se elibera de ele, pielea crapă. Un ficat gras și leneș, plin de toxine, garantează o piele uscată și crăpată, din cauza sângelui intoxicat și neoxigenat.

Sucul de țelină ajută această afecțiune prin curățarea ficatului. El se leagă chimic de toxine, le dezarmează și le neutralizează, eliminându-le din organism. De asemenea, el se leagă chimic de grăsimile din sânge, pe care le dispersează, ajutând la procesul de eliminare a lor. Pielea uscată și crăpată nu poate fi vindecată niciodată foarte rapid, căci un ficat leneș și stagnant are nevoie de timp pentru a se elibera de deșeurile virale, metalele grele toxice și celelalte toxine care îl îmbălesc. Ficatul are o capacitate foarte mare, dar totuși limitată, de a elimina toxinele din organism într-o zi. În cazul în care conține mult prea multe toxine (așa cum se întâmplă în cazul marii majorități a oamenilor), el nu își poate îndeplini decât parțial misiunea, oricât de mult s-ar strădui. Din acest motiv, organismul încearcă să împingă la suprafață cantități uriașe de toxine, eliminându-le prin piele, care devine la rândul ei saturată. Ficatul nu le mai poate reține, așa că toxinele ajung în fluxul de sânge, iar de aici la piele. Din păcate, ele ajung aici într-o ipostază mult mai agresivă, căci ficatul nu a apucat să le dezarmeze și să le neutralizeze.

Dacă ai început să îți purifici ficatul (fie printr-o cură de purificare sănătoasă și sigură cum ar fi cura de detoxificare suc de țelină descrisă în capitolul 5, fie printr-una neproductivă, din multe care există pe piață), acesta începe să își elimine toxinele. În această perioadă de timp, tu vei continua să experimentezi o vreme pielea uscată și crăpată, căci o parte dintre toxine vor pătrunde în dermă încercând să iasă prin piele. Consumul pe termen lung al sucului de țelină și folosirea celorlalte tehnici recomandate în cărțile din seria „Medium Medical”, precum cele descrise în cartea *Vindecarea ficatului*, pot elimina în timp suficiente toxine din ficat și din sânge pentru a inversa în sfârșit pielea uscată și crăpată.

## TULBURĂRILE ALIMENTARE

Există diferite varietăți de tulburări alimentare, cu cauze la fel de diferite. Cele mai cunoscute dintre ele sunt anorexia, bulimia și

supraalimentația. Ele pot fi cauzate de diferite tulburări emoționale, de nenorociri sau de un stres extrem; de expunerea la metalele grele toxice; de așteptările grupurilor sociale referitoare la propria înfățișare; sau de o combinație a acestor factori. Bolile cronice pot genera la rândul lor compromisuri digestive și o stare de confuzie referitoare la ce și când ar trebui să mâncăm, fapt care poate conduce la tulburări alimentare. Pe de altă parte, există tulburări alimentare neidentificate. Adevărul este că toți oamenii de pe această planetă au o tulburare alimentară sau alta. Ce-i drept, nu toate sunt extreme sau evidente, dar ele există, derivând fie din dificultățile experimentate în copilărie, fie din expunerea la toxine etc., factori care creează tipare alimentare neproductive.

Sucul de țelină poate ajuta în toate aceste boli. Pe de o parte, el contribuie la restaurarea neurotransmițătorilor chimici: sărurile agregate de sodiu și oligoelementele din suc de țelină reprezintă în sine cei mai buni neurotransmițători pentru creier. Pe de altă parte, sucul de țelină întărește neuronii din creier, făcând ca impulsurile electrice dintre aceștia să circule mai liber și mai dinamic, fapt care permite vindecarea mai rapidă a rănilor emoționale. Atunci când impulsurile electrice nu sunt interceptate sau blocate de depozitele de metale grele toxice precum mercurul și aluminiul (cauza foarte multor tulburări alimentare), creierului îi este mult mai ușor să își creeze tipare mentale sănătoase. Statutul sucului de țelină ca sursă supremă de electroliți pentru creier poate cauza vindecarea foarte multor alte cauze ale tulburărilor alimentare (între altele).

Ca să nu mai vorbim de faptul că hormonii vegetali din suc de țelină ajută la restaurarea întregului sistem endocrin. Oamenii care suferă de tulburări alimentare au tendința de a avea glande endocrine compromise (îndeosebi cele suprarenale), iar hormonii vegetali le furnizează acestora compuşii chimici necesari pentru a depăși aspectele emoționale ale tulburărilor alimentare.

De asemenea, sucul de țelină asistă producția de acid clorhidric din stomac, fapt care

îi ajută pe cei care suferă de bulimie să se recupereze. El contribuie la reducerea inflamațiilor tubului intestinal și ucide agenții patogeni din acesta, cum ar fi bacteriile neproductive. Toate aceste mecanisme îi ajută pe cei care suferă de tulburări alimentare (și implicit digestive) să revină la starea de sănătate, astfel încât să nu mai trăiască într-o stare de teamă și de confuzie legată de mâncare.

## EDEMELE ȘI UMFLĂTURILE

Ochii, fața, gâtul, mâinile, bratele superioare, tălpile, gleznele, gambel, coapsele sau abdomenul umflate

Umflăturile sau edemele care nu se datorează unei boli cardiace, renale sau unei alte afecțiuni care să le explice direct, continuă să reprezinte un mister pentru cercetarea și știința medicală. Milioane de oameni au tot felul de edeme pe care niciun medic nu li le poate explica. Doctorii știu că edemele sunt uneori un efect al medicamentelor, dar nu realizează că chiar dacă ele nu reprezintă un efect secundar direct al unui medicament, umflăturile pot apărea totuși ca urmare a slăbirii ficatului. Marea majoritate a edemelor care nu sunt cauzate de o afecțiune a inimii sau a rinichilor sunt generate de ficat, indiferent dacă la baza lor stă sau nu consumul unui medicament.

Ce anume se întâmplă în interiorul ficatului, generând astfel de umflături? Și de această dată avem de-a face cu un efect al unui ficat stagnant și leneș, plin până la refuz cu toxine. În cazul de față avem de-a face cel mai probabil cu o infecție virală a ficatului, rămasă neobservată și nediagnosticată de către medic. Adeseori, oamenii care experimentează edeme sau umflături au inclusiv alte simptome, fără ca cineva să le pună pe seama aceleiași infecții virale nedescoperite. Spre exemplu, oamenii care suferă de Hashimoto, fibromialgie, ME/CFS (sindromul oboselii cronice), Lyme, artrită reumatoidă sau scleroză multiplă,



experimentează automat edeme moderate sau grave, la baza lor stând infecția virală din interiorul ficatului. Uneori sunt implicate mai multe virusuri, care includ tulpini și mutații diferite ale virusului Epstein-Barr și ale celui al zonei zoster. La rândul lor, streptococii pot prolifera în ficat. Atât virusurile cât și bacteriile pot produce cantități uriașe de deșeuri și de alte produse secundare. Unul dintre mecanismele de apărare ale organismului atunci când ficatul acumulează astfel de substanțe toxice constă în a le trimite în sistemul limfatic. În consecință, aceasta se umflă, reținând apa în încercarea de a dilua toxinele. Sistemul limfatic nu este conceput pentru a gestiona o cantitate foarte mare de produse secundare virale și bacteriene, ci doar poluanții obișnuiți din mediul exterior, toxinele pe care le produce organismul nostru și cele provenite din mâncare. Scopul lui nu este să aibă sacul de box al agenților patogeni, preluând loviturile unor cantități uriașe de deșeuri virale și bacteriene simultan cu îndeplinirea responsabilității sale principale (gestionarea toxinelor obișnuite din viața de zi cu zi).

Sucul de țelină contribuie la eliminarea acestor depozite de deșeuri din sistemul limfatic. În plus, el descompune și distruge agenții patogeni din interiorul ficatului, reducând astfel masele virale din acesta (și din alte organe), inclusiv cantitatea de toxine, pe care le elimină apoi în fluxul de sânge și prin urină. Acest mecanism sfârșește prin a reduce retenția de apă.

Apropo, retenția de apă nu este deloc un fenomen plăcut. Acumularea de fluide specifică inflăcărilor nu face referire la un lichid curat și transparent, ci la unul decolorat plin de mucozități cu un iz gălbui. Dat fiind că este plin de toxine și de deșeuri virale, acest fluid este gros, dând aparența mucozităților. Sucul de țelină ajută la eliminarea acestei ape vâscoase și murdare, curățând-o și regenerând-o, căci sărurile agregate de sodiu au capacitatea unică de a neutraliza toxinele și de a purifica fluidele din interiorul corpului, permițând fluidelor să curgă prin organism și eliminând cu ușurință toxinele rămase captive.

## TULBURĂRILE EMOȚIONALE

Anxietatea, indispoziția, vinovăția, tristețea, iritarea, tulburarea bipolară și depresia

Nimeni nu își dorește să fie iritabil, morocănos, îngrijorat, să simtă o stare de vinovăție cronică sau să experimenteze indispoziții frecvente. Toți oamenii își doresc să treacă prin viață simțindu-se bine, fericiți, senini și cu mintea clară. Atunci când vorbim despre starea de sănătate mentală, noi trebuie să pornim întotdeauna de la această premisă. Noi le spunem mult prea des celor care se luptă cu emoțiile lor că totul depinde de ceea ce gândesc și că tot ce trebuie să facă este să își schimbe perspectiva mentală. Dacă avem de-a face cu o femeie care se confruntă cu astfel de indispoziții emoționale, noi ne grăbim să punem acest lucru pe seama hormonilor ei. Toate aceste reacții nu arată însă altceva decât că cercetarea și știința medicală nu înțeleg deloc cum funcționează starea de sănătate mentală.

Sucul de țelină ne ajută să ne simțim bine, fericiți, senini și cu mintea clară, întrucât rezolvă direct cauza care stă la baza tulburărilor emoționale, și anume toxinele. De bună seamă, diietățile și circumstanțele vieții pot conduce la o anumită iritabilitate, indispoziție și tristețe. În astfel de cazuri, înțelegerea mecanismului cauză-efect este cât se poate de clară. Sucul de țelină ajută inclusiv în astfel de situații, întrucât regenerează țesutul cerebral, inclusiv centrul emoțional de la nivelul creierului, care pot susține astfel mult mai ușor rănille emoționale. Atunci când vorbim însă despre tulburările emoționale cronice care se manifestă inclusiv atunci când viața persoanei pare să se deruleze normal, fără evenimente sau circumstanțe capabile să îi declanșeze astfel de emoții negative, cauza acestora din urmă sunt cu siguranță toxinele. Absolut toți oamenii au propriul lor amestec unic de toxine în organism. În cazul anumitor oameni, acest amestec se dovedește extrem de perturbator la adresa neurotransmițătorilor și a

neuronilor din creier, explicând astfel într-o anumită măsură oscilațiile emoționale ale acestora.

Unul dintre lucrurile pe care le au în comun aproape toți oamenii sunt acumulările de metale grele toxice, de toxine virale sau ambele, de regulă în interiorul ficatului. Ce înțelegem prin „toxine virale”? Atunci când anumite virusuri (cărora le place să se ascundă în ficat) își consumă alimentele favorite, cum ar fi metalele grele toxice, ouăle și medicamentele de sinteză pe care le găsesc în ficat, ei tind să secrete neurotoxine. (Este trist că oamenii li se spune tot timpul că ouăle sunt sănătoase.) Aceste neurotoxine circulă apoi prin organism până când ajung în interiorul creierului, unde blochează neurotransmițătorii chimici și slăbesc circulația impulsurilor electrice. Acest proces poate cauza iritabilitate, anxietate, agitație, indispoziții și chiar fluctuații emoționale și de comportament care pot fi diagnosticate drept sindromul bipolar. Gravitatea simptomelor variază de regulă în funcție de severitatea masei virale și a cantității de metale grele toxice din organism, dar și de mutațiile pe care le-au suferit virusurile din ficat.

Un virus extrem de comun care secretă astfel de neurotoxine este Epstein-Barr. Există peste 60 de tulpini numai pentru acest virus. Tulpinile virale diferite au poftă de alimente diferite, și cum orice om are un amestec diferit de toxine – metale grele, pesticide, erbicide și alte substanțe chimice în diferite proporții – și de virusuri, acest lucru explică marea variabilitate a gradelor de anxietate, depresie și alte tulburări emoționale pe care le experimentează oamenii. Unii oameni au un număr mai mare de virusuri în ficat, care își consumă alimentele favorite (pesticide, erbicide, gluten, ouă și produse lactate), secretând o mare abundență de neurotoxine care ajung în creier prin fluxul de sânge, conducând la forme ușoare de depresie, comportament bipolar și anxietate.

Pe de altă parte, orice om are un suflet unic, la care se adaugă combinația unică de virusuri și metale grele toxice cu care este infestat. Prin urmare, el va manifesta într-o manieră la fel de

unică tulburările emoționale. Neurotoxinele care ajung să satureze creierul, afectând și blocând neurotransmițătorii chimici, și implicit activitatea electrică, sunt diferite și afectează într-o manieră diferită reacțiile persoanei. La fel stau lucrurile și cu amestecul de metale grele toxice din creier. Mercurul, aluminiul, cuprul și alte metale grele există în proporții variabile și se acumulează în zone cerebrale diferite, generând atacuri de depresie, un comportament bipolar, valuri de tristețe sau de vinovăție inexplicabilă, care diferă de la un om la altul. Atunci când tulburarea bipolară sau depresia sunt mai pronunțate, creierul este de regulă mai îmbărsit cu metale grele toxice, care îi scurtcircuitează impulsurile electrice și neurotransmițătorii. Indispoziția generalizată rezultă de regulă dintr-o acumulare de toxine în întregul organism, aceasta fiind în egală măsură o cauză și rezultatul unui ficat stagnant și leneș. Rănille emoționale se pot combina cu metalele grele toxice sau cu virusurile din interiorul ficatului, amplificând și mai mult iritabilitatea, indispoziția sau anxietatea persoanei.

În consecință, sucul de țelină ajută în perioade diferite de timp la vindecarea tulburărilor emoționale ale fiecărui om. Este posibil ca un individ care bea zilnic suc de țelină să scape de iritabilitate într-o singură săptămână, în timp ce un altul, care suferă de o anxietate sau de o depresie severă să aibă nevoie de mai mult timp pentru a se vindeca de acestea, deși o anumită ușurare apare de regulă încă din primele zile, odată cu eliminarea primelor tranșe de deșeuri toxice și virale.

Consumul sucului de țelină poate fi comparat cu o gură de aer proaspăt care pătrunde în conștiință. Sucul este un agent de purificare care pătrunde în creier, eliminând toxinele și eliberând țesutul cerebral saturat ani la rând cu neurotoxine și cu metale grele toxice. Puterea sucului de țelină de a restaura starea de sănătate mentală derivă de la sărurile sale agregate de sodiu, care revitalizează neurotransmițătorii, purificându-i și furnizându-le gama completă a substanțelor chimice de care au nevoie, astfel



lică neuronii din creier să poată funcționa așa cum trebuie. Aceste săruri agregate de sodiu acumulează în creier – inclusiv metalele grele toxice precum mercurul, aluminiul și cuprul – dizolvându-le, neutralizându-le și dispersându-le. Ele elimină neurotoxinele din neurotransmițători și din neuroni, legându-se chimic de ele și forțându-le să se disperseze. În acest fel, ele revitalizează celulele creierului.

La ora actuală aproape că nu mai există om pe pământ al cărui creier să nu fie subnutrit din cauza dietei inadecvate (pentru că nimeni nu le explică oamenilor ce înseamnă o dietă cu adevărat corectă), a stresului excesiv și a expunerii la toxine. De-a lungul timpului, toți acești factori ne epuizează creierul. Sucul de țelină este ca o pastilă cu multivitamine pentru creier, neajutând egal în ceea ce privește regenerarea și reabilitarea acestuia. Celulă cu celulă, el restaurează starea de sănătate a creierului, astfel încât acesta să se poată vindeca singur, pe cale naturală. Simultan, sucul de țelină neutralizează și elimină factorii nocivi care ne influențează în mod negativ emoțiile.

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină reduc nivelul agenților patogeni care produc neurotoxinele. Ele descompun și disolv membranelor exterioare ale celulelor virale, abintindu-le și ajutând astfel sistemul imunitar să anihileze acești agenți patogeni. Mai mult decât atât, sucul de țelină purifică ficatul și susține glandele suprarenale. Sărurile agregate de sodiu sunt combustibilul suprem pentru glandele suprarenale, și orice om care suferă de oboseală, iritabilitate, indispoziții, vinovăție, tristețe, tulburare bipolară sau depresie are automat de-a face cu complicații ale glandelor suprarenale, mai exact cu slăbiciunea acestora, nu chiar cu o epuizare totală a lor. Explicația este simplă: starea de disconfort asociată cu aceste tulburări emoționale pun glandele suprarenale într-o alertă continuă de tip „luptă sau fugă”. Este foarte greu să te lupți cu epuizarea atunci când ai probleme de natură emoțională. Prin revitalizarea și întărirea glandelor suprarenale, sucul de țelină te ajută să ai mai multă

energie, acesta fiind unul dintre elementele esențiale ale procesului de recuperare.

## PROBLEMELE DE SĂNĂTATE ALE OCHILOR

Atunci când ne gândim la conexiunea dintre alimentație și starea de sănătate a ochilor, primele lucruri care ne trec prin minte sunt vitamina A și pigmentii portocalii și roșii, respectiv beta-carotenul și carotenoizii, despre care ni s-a spus că sunt foarte sănătoși pentru ochi. Încă și mai buni sunt însă antioxidanții din anumite alimente precum fructele de pădure; pigmentii albaștri ai afinelor sau cei încă și mai închiși la culoare ai murelor, ori cei roșii ai zmeurei. În aceste condiții, pare greu de crezut că sucul de țelină ar putea avea un efect încă și mai benefic asupra stării de sănătate a ochilor decât acești pigmenti. Și totuși, chiar așa stau lucrurile!

Starea de sănătate a ochilor este compromisă de anumite toxine, mecanism pe care cercetarea și știința medicală nu îl cunoaște deocamdată. Spre exemplu, metalele grele toxice sunt una dintre principalele cauze care deteriorează starea de sănătate a ochilor. Cantități infime de mercur pot pătrunde cu ușurință în ochi, doar de la plombele dentare cu metale. (Cu toate acestea, trebuie să ai mare grijă dacă dorești să îți elimini aceste plombe metalice din gură, căci este foarte ușor ca procesul să elibereze el însuși mercur în organism; pentru mai multe informații, citește cartea *Medium Medical*.) Mercurul există inclusiv în apa pe care o bem, în carnea de pește și în propriul nostru ADN, fiind moștenit de la generațiile anterioare. Astfel ajunge de regulă mercurul în ochi, prin intermediul spermei și al ovulului din care am provenit (inclusiv în uterul mamei), transmitându-se în acest fel de la o generație la alta. Așadar, nu boala se transmite genetic, ci mercurul care o provoacă. Există tot felul de boli degenerative ale ochilor care implică mercurul, chiar dacă vor mai trebui să treacă decenii până când cercetarea și știința

medicală vor descoperi acest lucru. Metalele grele sunt cauza misterioasei orbiri considerate de origine genetică. Adevărata cauză a acestei afecțiuni este saturarea celulelor din interiorul ochilor, responsabile pentru vedere, care sunt saturate cu un produs secundar corosiv al aluminiului generat de interacțiunea acestuia cu mercurul.

Un alt factor care afectează starea de sănătate a ochilor este activitatea virală. Spre exemplu, un *herpes simplex* care acționează în organism ani la rând poate sfârși prin a afecta ochii. Simplex 1, varietățile de virusuri ai zonei posterioare, multiplele varietăți ale virusului Epstein-Barr, citomegalovirusul și HHV-6 sunt câteva dintre virusurile care produc toxine și produse secundare ce degradează lent retina și alte părți ale ochilor.

Sucul de țelină este unul dintre cele mai puternice alimente care restaurează vederea și starea de sănătate a ochilor. Din acest punct de vedere, el egalează și chiar depășește afinele sălbatice, singurul aliment de pe pământ care are puterea de a proteja ochii într-o măsură similară. Afinele sălbatice ajută ochii datorită antioxidanților pe care îi conțin. În cazul sucului de țelină, unul dintre mecanismele prin care acționează acesta pentru a restaura starea de sănătate a ochilor constă în eliminarea cuprului toxic din organism. Sărurile agregate de sodiu conțin oligoelemente absolut esențiale pentru ochi, inclusiv zinc și cupru (sub formă de oligoelemente). Oligoelementul zinc blochează orice activitate virală în jurul și în interiorul ochilor, ba chiar și de-a lungul nervului optic, în timp ce oligoelementul cupru se leagă chimic cu cuprul toxic, îl dislocă și apoi îl elimină din ochi, prin fluxul de sânge, până când ajunge în urină și este excretat. În plus, oligoelementul zinc ajută la întreruperea reacțiilor dintre mercur și aluminiu care conduc la corodare și la boala degenerativă a ochilor.

Vitamina C din sucul de țelină pătrunde în ochi atașată de sărurile agregate de sodiu. Așadar, în timp ce sărurile regenerează și restaurează țesutul ocular, vitamina C pătrunde în

interiorul celulelor împreună cu ele. Aproape toți oamenii care au probleme cu ochii (de orice fel) au inclusiv un deficit de vitamina C, pentru simplul motiv că au automat probleme cu ficatul. Un ficat leneș, stagnant, suprasolicitat sau disfuncțional, nu mai poate prelucra vitamina C care pătrunde în el (proces numit metilare) pentru a o face mai biodisponibilă și mai accesibilă pentru restul organismului. Vitamina C din sucul de țelină ajunge instantaneu la celulele ochilor, susținându-le și ajutându-le să inverseze sau cel puțin să oprească progresul bolii. Neuronii din creier care transmit semnale nervului optic profită la rândul lor de sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină, datorită neurotransmițătorilor pe care îi furnizează acestea (gama completă a substanțelor chimice care funcționează ca neurotransmițători). Acest proces poate ajuta în sine pentru o multitudine de simptome ale ochilor, de la cele mai elementare la unele extreme.

Haide să analizăm în continuare maniera în care poate ajuta sucul de țelină în diferite afecțiuni specifice ale ochilor. Chiar dacă nu îți regăsești problema particulară cu care te confrunți în această listă, stai liniștit, căci sucul de țelină te poate ajuta.

## Cataracta

În cazul de față, cauza este un deficit pe termen lung al vitaminei C, datorat unui ficat suprasolicitat și intoxicat până la refuz cu pesticide, erbicide, fungicide și DDT din trecut. Sucul de țelină ajută la prevenirea creșterii cataractei prin ușurarea ficatului, dar și prin furnizarea unei vitamine C foarte puternică și foarte ușor de folosit de către organism.

## Daltonismul / Acromatopsia

Orbirea în raport cu o culoare sau alta se datorează expunerii ochilor la aluminiu în interiorul uterului sau imediat după naștere. Oamenii care suferă de acromatopsie au tendința de a avea o sensibilitate din ce în ce mai accentuată a ochilor odată cu avansarea în vârstă, datorită acestei expunerii la aluminiu. Sucul de țelină



ajută la prevenirea și vindecarea acestor sensibilități și afecțiuni.

### Defectele congenitale ale vederii

Aceste probleme de sănătate sunt puse pe seama genelor. Cercetarea și știința medicală nu înțeleg deocamdată că ceea ce se transmite de la o generație la alta sunt metalele grele toxice, care tind să se acumuleze în celulele cu înțetul. Mercurul este principalul metal greu toxic care cauzează defecte congenitale ale vederii. Sucul de țelină protejează celulele oculare de noi deteriorări produse de mercur, pe care îl împiedică să se răspândească și să se corodeze.

### Conjunctivita (ochii înroșiți)

Conjunctivita este o infecție bacteriană cronică generată de streptococi. Există versiuni acute de conjunctivită și altele grave pe termen lung, în funcție de varietatea de streptococi prezentă și de tulpina ei (dacă este mai puternică și mai rezistentă la antibiotice). Sucul de țelină furnizează sărurile agregate de sodiu și vitamina C biodisponibilă (foarte accesibilă pentru organism), care contribuie la reducerea coloniilor bacteriene din interiorul și din jurul ochilor, combatând astfel infecția. Streptococii au tendința de a deveni imuni la antibiotice, dar nu și la sărurile agregate de sodiu din suc de țelină.

### Boala corneei

Apare în urma unei infecții virale cronice pe termen lung. Epstein-Barr este cel mai comun virus care provoacă această boală. Materialele care formează norșorii ce afectează vederea sunt deșeurile virale acumulate în interiorul ochilor. Sucul de țelină reduce infecția virală, distrugând virusul cu ajutorul sărurilor agregate de sodiu pe care le conține și protejând astfel ochii de invazia virală. În plus, el furnizează vitamina C care protejează ochii deficitari în această substanță nutritivă esențială.

### Retinopatia diabetică

Atunci când cineva care are retinopatie suferă și de diabet, cele două afecțiuni sunt asociate automat de către medici. Acest lucru reprezintă însă o greșeală. Există foarte mulți oameni care au retinopatie fără să aibă diabet. Elementul comun în ambele cazuri este ficatul lenes, stagnant sau gras, împovărat cu o gamă largă de pesticide, erbicide, substanțe petrochimice, solvenți, metale grele toxice și virusuri. Aproape toți oamenii care suferă de retinopatie (fie ea diabetică sau nu) au o dietă foarte bogată în grăsimi. Dulciurile asociate cu diabetul – prăjiturile, fursecurile, gogoșile etc. – nu sunt doar bogate în zahăr, ci și în grăsimi. Aceste grăsimi sunt cele care cauzează probleme ficatului, indiferent dacă bolnavul suferă de un diabet diagnosticat sau de o altă problemă legată de glicemie, rămasă nedagnosticată. Un ficat slăbit echivalează automat cu anumite deficite nutriționale grave, dat fiind că ficatul este principalul depozitar și furnizor al vitaminelor și al altor substanțe nutritive pentru restul organismului. Aceste deficite sunt cele care conduc la retinopatie. Sucul de țelină purifică și restaurează lent ficatul, proces care minimizează și poate chiar reduce retinopatia.

### Sindromul ochilor ușați

Cele mai multe cazuri de ochi ușați sunt rezultatul unei deshidratări cronice. Băuturile răcoritoare carbogazoase, cafeaua și cantitățile insuficiente de apă pură, apă de cocos, sucuri naturale sau fructe proaspete conduc la o deshidratare pe termen lung a organismului. La fel și cantitățile prea mari de alimente gătite la foc, care nu conțin o apă vie de bună calitate, capabilă să hrănească celulele. Atunci când corpul devine deshidratat cronic, ochii și pielea uscate se numără printre primele simptome care apar, întrucât corpul își propune să protejeze în primul rând inima și creierul. Sucul de țelină rehidratează organismul, începând cu ficatul, pe care îl și revitalizează,

resuscitând depozitul de apă vie despre care am vorbit în cartea *Vindecarea ficatului*. În plus, el curăță sângele de toxine și de impurități (aproape toți oamenii au sângele îngroșat din cauza acestora) și rehidratează sistemul limfatic, care poate asigura electroliții esențiali restului organismului.

În unele cazuri, ochii ușați se pot datora activității reduse a glandelor suprarenale. În aceste situații, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină pătrund în glandele suprarenale obosele și ajută la regenerarea lor.

### Punctele care plutesc prin fața ochilor

Sucul de țelină ajută în cazul punctelor care plutesc prin fața ochilor prin reducerea inflamației care afectează nervul optic – cauza acestui simptom misterios care pune în încercătură cercetarea și știința medicală. Petele albe, punctele luminoase, flash-urile și petele negre care apar pe retină, pupile sau alte părți ale ochilor fără ca ele să fie deteriorate fizic sunt rezultatul neurotoxinelor virusului Epstein-Barr, combinate cu metalele grele toxice precum mercurul, care inflamează nervul optic. Puternicele flavonoide și vitamina C care călătoresc împreună cu sărurile agregate de sodiu din suc de țelină ajută diferiți nervi specifici din interiorul și din jurul creierului, inclusiv nervul optic. Ele dispersează neurotoxinele acumulate pe acesta din urmă și îl protejează de invazia virală, hrănind simultan celulele nervoase. În acest fel, ele contribuie la regenerarea nervului optic.

### Glaucomul

Glaucomul este cauzat de diferite virusuri din gama VEB care invadează ochii, dând naștere unor inflamații care dau naștere anumitor fluide. Împreună, inflamațiile și fluidele cresc presiunea din interiorul ochilor. Sărurile agregate de sodiu și vitamina C foarte accesibile din suc de țelină pătrund în ochi și stimulează aici celulele imune. Simultan, ele descompun și distrug VEB.

### Slăbirea vederii

Misterioasa slăbire a vederii fără o cauză aparentă este rezultatul slăbirii și deteriorării celulelor nervului optic datorită unei game largi de toxine, deopotrivă virale și chimice, cum ar fi pesticidele, erbicidele, fungicidele și produsele petrochimice. Consumul sucului de țelină poate regenera nervul optic. Datorită bogăției sale în electroliți, suc de țelină poate contribui la restaurarea nervului optic. Oligoelementele și sărurile agregate de sodiu furnizează celulelor nervului optic o infuzie de substanțe care le ajută să se regenereze rapid. Acest proces poate opri procesul de înrăutățire a slăbirii vederii, mergând chiar până la recuperarea acesteia (în unele cazuri).

### Degenerarea maculară

Degenerarea maculară este cauzată de o combinație de metale grele toxice și de activități virale. Așa cum ai citit mai sus, suc de țelină poate ataca ambele cauze, rezolvând problema de la rădăcina ei.

### Atrofia nervului optic

În această versiune mai avansată a misterioasei slăbiri a vederii, celulele nervului optic slăbesc din cauza metalelor grele toxice, substanțelor petrochimice, solvenților, pesticidelor, erbicidelor, fungicidelor și/sau neurotoxinelor care saturează nervul optic. Procesul conduce la o degenerare a celulelor nervului, care interferează cu mesajele transmise de la ochi la creier. Unele cazuri de atrofie a nervului optic se datorează exclusiv unei infecții virale. Cea mai comună cauză virală este VEB. Pe locul doi se situează HHV-6, iar pe locul trei virusul zonei zoster. Indiferent de virusul care a invadat nervul optic, acesta devine inflammat, fapt care conduce la primirea celor mai variate diagnostice de la medicii care nu realizează că boala este de natură virală. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină contribuie la eliminarea virusurilor



din nervul optic. Simultan, ele restaurează celulele nervului, permițând inclusiv proliferarea unor celule noi. Mai mult decât atât, grație neurotransmițătorilor chimici pe care îi furnizează, sucul de țelină întărește neuronii adiacenți nervului optic, cei care primesc informațiile de la nerv. Această amplificare a puterii neuronilor îmbunătățește în mare măsură atrofia nervului optic.

## EPUIZAREA

Epuizarea de zi cu zi, fără niciun motiv aparent, precum cea asociată cu ME/CFS (sindromul oboselei cronice), este cauzată cel mai adesea de o infecție virală cronică. De cele mai multe ori este vorba de virusul Epstein-Barr. Atunci când se hrănește cu anumite substanțe nocive precum metalele grele toxice (în special mercurul), pesticidele, erbicidele, medicamentele și produsele petrochimice, VEB produce neurotoxine care plutesc prin corp, dând naștere unor sensibilități ale sistemului nervos și unor reacții alergice care conduc la ceea ce eu numesc o stare de *epuizare neurologică*. Dacă aceasta este condiția persoanei care suferă de oboseală, sucul de țelină poate fi extrem de util, întrucât are o natură antivirală extrem de puternică. Sărurile sale agregate de sodiu călătoresc prin organism în căutarea toxinelor virale și chiar a virusurilor active, cărora le distrug membrana exterioară, reducându-le astfel activitatea și descompunându-le. Simultan, sărurile dezarmază neurotoxinele care plutesc libere din sânge, saturând țesutul cerebral și deteriorând neuronii și neurotransmițătorii chimici din creier. Pe de altă parte, ele dezarmază neurotoxinele care saturează inima, ficatul, pancreasul și chiar plămânii. Neutralizarea acestor toxine prin consumul zilnic al sucului de țelină îi ajută pe oameni să își redobândească în timp vitalitatea. În combinație cu alte măsuri antivirale, ei pot reveni la nivelul energetic pe care l-au avut înainte de a se îmbolnăvi, sau chiar la unul mai bun.

Dacă epuizarea pe care o simte persoana se datorează exclusiv glandelor suprarenale

obosite, caz în care se simte obosită în special sebi peste zi, dar nu și noaptea, când revine la viață, sau dacă ea are nevoie de un pui de somn peste zi pentru a putea continua să funcționeze, sucul de țelină furnizează cei mai buni electroliți din lume și hrănește glandele suprarenale prin sărurile agregate de sodiu care le ajută să se refacă, să se regenereze și să se restabilească. Pe măsură ce devin mai puternice, glandele suprarenale au tendința de a se stabili, fără să mai repete cercul vicios al hipo și hiperactivității, fapt care contribuie de asemenea la vindecarea stării de epuizare. Pentru mai multe informații referitoare la glandele suprarenale, vezi secțiunea „Complicațiile glandelor suprarenale”.

Sucul de țelină este util inclusiv în cazul epuizării datorate unui efort fizic excesiv. Această stare de epuizare apare în urma folosirii abuzive a musculaturii și a epuizării sistemului nervos, printr-un efort fizic foarte riguros (de orice natură). Spre exemplu, alergătorii și ceilalți atleți sunt familiarizați cu această senzație, pe care o compară cu „izbirea de un zid”. Oamenii fără velenități sportive care nu sunt deloc familiarizați cu efortul fizic pot atinge această senzație după cel mult 10 minute de lucru la sală cu greutăți medii. În toate cazurile, sucul de țelină poate face minuni, revitalizând musculatura cu nimic altceva. El susține inclusiv nervii din interiorul mușchilor, hrănindu-i (inclusiv mușchii) cu ajutorul sărurilor agregate de sodiu. Celulele musculare primesc aceste săruri agregate de sodiu la fel cum primește un bebeluș laptele matern. Sărurile ajută mușchii să scape de acidul lactic și de toxinele acumulate prin expunerea zilnică la ele. Integrarea sucului de țelină în rutina de zi cu zi ajută automat la recuperarea mai rapidă și la scurtarea perioadei dintre două antrenamente fizice.

## PIETRELE LA VEZICA BILIARĂ

Pietrele la vezica biliară sunt create exclusiv în interiorul acesteia, dar din elemente care provin de la ficat. Un ficat intoxicat,

suprasolicitat, leneș sau stagnant, este un ficat din până la refuz cu proteine imposibil de folosit, cu mari cantități de celule roșii, cu virusuri și cu deșeurile virale, cu bacterii și deșeurile bacteriene, precum și cu o sumedenie de substanțe toxice (străine corpului) acumulate din sute și sute de substanțe chimice industriale pe care le inspirăm, le consumăm sau la care suntem expuși în alt fel, cum ar fi DDT-ul sau metalele grele toxice transmise din generație în generație.

Ficatul nu a fost creat pentru a duce în cărcă o povară atât de mare! Prin urmare, el transferă o parte din această povară vezicii biliare (lucru necunoscut de către cercetarea și știința medicală), trimițându-i foarte mult material toxic. Vezica biliară are o temperatură mai scăzută decât ficatul, în special atunci când acesta este supraîncălzit din cauza nenumăratelor operații pe care le are de făcut. Prin urmare, atunci când aceste deșeurile toxice ajung din ficatul fierbinte în vezica mai rece, ele se pot contracta, dând naștere unor pietre. Indiferent dacă sunt alcătuite din bilirubină sau din colesterol, ele includ automat și zeci de alte toxine, multe dintre ele nestudiate deocamdată de către cercetarea și știința medicală. Prin urmare, pietrele la vezica biliară nu sunt curate, ci extrem de murdare (toxice).

Poate ai auzit deja de faptul că sucul de țelină dizolvă pietrele la vezica biliară. Se întâmplă uneori ca anumite informații din cărțile din seria „Medium Medical” să devină atât de populare încât să se răspândească în lume independent de celelalte indicații terapeutice din aceste cărți. În consecință, foarte mulți oameni simt o anumită confuzie, întrucât nu știu ce altceva să facă pentru sănătatea lor în afara consumului de suc de țelină, sau ce cantități și când trebuie să bea acest suc. Ei bine, acum ai ajuns la sursa din care s-a născut această informație. Este foarte adevărat: sucul de țelină ajută la dizolvarea pietrelor care există deja în vezica biliară. Atunci când sărurile agregate de sodiu pătrund în vezică, ele încep imediat să creeze găuri în pietrele pe care le întâlnesc aici, găurindu-le ca un cașcaval elvețian până când acestea se sfărâmă și încep să se dizolve (în timp). Simultan,

sucul de țelină începe să cîrărească și să regenereze înțelul cu înțelul ficatului suprasolicitat. El este unul dintre cele mai eficiente detoxifiante pentru ficat din câte există, contribuind astfel la prevenirea formării altor pietre la vezica biliară.

(Pentru mai multe informații referitoare la problemele vezicii biliare, vezi secțiunea „Afecțiuni asociate cu streptococii.”)

## SUBȚIEREA ȘI CĂDEREA PĂRULUI

La taza misterului legat de subțierea și căderea părului stă de regulă deficitul de hormoni ai glandelor suprarenale. Cercetarea și știința medicală nu au studiat deocamdată marea majoritate a hormonilor produși de aceste glande. În acest punct de vedere, medicina se află abia în etapa copilăriei în ceea ce privește înțelegerea glandelor suprarenale. Adevărul este că acestea produc 56 de amestecuri diferite de adrenalină, pentru situații diferite ale vieții, așa cum poți citi în cartea *Medium Medical*. De asemenea, nu produc doar adrenalină și cortizol, ci și o abundență de hormoni, inclusiv unii producători. Sucul de țelină este un aliment ideal pentru glandele suprarenale, fiind aproape la fel de complex ca ele.

Dieta noastră nu conține de regulă aproape nimic din alimentele de care au nevoie glandele suprarenale. De aceea, acestea sunt adeseori infometate, lipsindu-le anumite substanțe nutritive esențiale pentru ele. Așa cum îi citit mai devreme, chiar și țelina crescută pe în sol extrem de sărac produce săruri agregate de sodiu, care hrănesc glandele suprarenale ca nimic altceva. Prin urmare, sucul provenit de la orice tulpină de țelină conține astfel de săruri. Atunci când glandele suprarenale sunt hrănite cu sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină, ele își restaurează rapid starea de echilibru începând să producă propriii hormoni specializați (similari celor vegetali), care permit diferitelor zone ale corpului să primească mesajele de care au nevoie, lucru valabil inclusiv pentru foliculii de păr. Revenirea hormonilor acționează aproape



ca niște alimente de origine vegetală pentru foliculi, stimulându-i să producă din nou fire de păr.

Foarte mulți oameni au remarcat faptul că atunci când sunt mai puțin stresați și când devin fericiți o perioadă mai lungă de timp, părul le cade mai puțin, ba chiar reîncepe să le crească din nou. Explicația este simplă: glandele suprarenale sunt mai stabile, permițându-le să susțină foliculii de păr. Atunci când oamenii sunt foarte stresați, lucrurile se petrec exact pe dos: adrenalina și cortizolul saturează foliculii de păr, fapt care conduce la o cădere masivă a părului. Noi nu putem controla întotdeauna ceea ce ni se întâmplă în viață. Din fericire însă, sucul de țelină le poate oferi foliculilor de păr suportul de care au nevoie, în egală măsură în perioadele mai bune sau mai critice din viața noastră.

## DURERILE DE CAP ȘI MIGRENELE

Oamenii au dureri de cap și migrene din motive foarte diferite. Acestea sunt prea numeroase pentru a le aminti pe toate aici, așa că nu vom explora decât câteva dintre ele. (Pentru mai multe informații, vezi capitolul referitor la migrene din cartea *Medium Medical*.) În esență, sucul de țelină atacă însă toate cauzele durerilor de cap și ale migrenelor.

Îndeosebi migrenele reprezintă un mare mister pentru cercetarea și știința medicală. Milioane de oameni suferă din cauza lor fără ca cineva să înțeleagă de ce. Unul dintre motive este inflamarea nervului frenic, a nervului vag și a nervului trigeminal, generată de neurotoxinele produse de virusul zonei zoster. (Așa cum am declarat în cartea *Medium Medical*, există peste 30 de varietăți ale acestui virus, care este mult mai comun decât se crede.) Sucul de țelină acționează ca un antiinflamator pentru acești nervi, alinându-i, regenerându-i și revitalizându-i cu ajutorul prețioaselor sale oligoelemente din sărurile agregate de sodiu. De asemenea, sucul se leagă chimic de neurotoxine și le neutralizează proprietățile nocive, care altminteri au tendința de a irita nervii. Cu alte cuvinte, sucul

de țelină le slăbește natura toxică și le împiedică să mai producă efecte atât de nocive. În consecință, nervul frenic, cel vag și cel trigeminal devin mai puțin sensibili la neurotoxinele virusului zonei zoster, fiind protejați efectiv de sărurile agregate de sodiu din suc de țelină.

O altă cauză a migrenelor și a durerilor de cap este prezența metalelor grele toxice în interiorul celulelor cerebrale. Depozitele de metale grele toxice, precum cele de mercur și de alumină, silesc creierul să se înfierbânte, întrucât creează blocaje în interiorul lui care împiedică impulsurile electrice să circule în mod normal. Neputând circula liber prin țesuturile cerebrale, impulsurile electrice sfârșesc prin a ricoșa, fapt care nu numai că încălzește creierul, dar îl obligă să cheltuiască mai multă energie pentru a procesa informațiile, pentru a gândi și pentru a îndeplini celelalte funcții. Sucul de țelină hrănește toate celulele cerebrale, oferindu-le hrană de care au nevoie pentru a le ajuta să se elibereze de metalele grele toxice, astfel încât impulsurile electrice să poată circula liber de-a lungul neuronilor. De asemenea, el îmbunătățește activitatea neurotransmițătorilor chimici, ajutând creierul să funcționeze la un nivel optim în pofida metalelor grele toxice.

Adeseori, oamenii au migrene și dureri de cap din cauza unei deshidratări cronice și a unei lipse de oxigen datorate sângelui îngrosat și murdar. Acesta este rezultatul unui ficat stagnant / leneș și al unei diete extrem de bogate în grăsimi, care saturează sângele cu o mare abundență de grăsimi ce resping oxigenul. Acest lucru conduce la o aprovizionare insuficientă cu oxigen a anumitor organe, cum ar fi creierul. Sucul de țelină ajută la dispersarea grăsimilor din fluxul de sânge, pe care îl purifică și îl curăță, eliminând totodată toxinele care s-au acumulat în ficat – principalul filtru al organismului. Revitalizarea ficatului resuscitează una dintre funcțiile chimice principale ale acestuia, pe care eu o numesc *efectul de câmilă*, constând în preluarea prețioaselor molecule de apă de la alimentele sănătoase pe care le consumăm, cum ar fi merele, și folosirea lor pentru

hidratarea apei „moarte” provenite din sursele alimentare (deshidratează organismul, printre care se numără cafeaua, ceaiul negru și băuturile răcoroase. (Citește mai multe despre acest subiect în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*.) Sucul de țelină ne ajută în sine să ne hidratăm, întrucât are o forță supremă de electroliți care ajută apa să fie existentă în organism și în fluxul de sânge să devină mai vitală, reducând astfel deshidratarea cronică de care suferă milioane de oameni în această lume, neobservată de profesioniștii medicali.

Peste toate, sucul de țelină este la fel de util și în cazul durerilor de cap și al migrenelor asociate cu stresul, emoțiile negative și tensiunile, generate de adrenalina produsă de reacțiile noastre zilnice de tip „luptă sau fugi”, care ajung la creier. Dat fiind că sucul de țelină întărește glandele suprarenale și neutralizează adrenalina toxică, el alină inclusiv aceste dureri de cap generate de ea.

## PALPITAȚIILE INIMII, PULSUL ECTOPIC ȘI ARITMIA CARDIACĂ

Dacă experimentezi palpitații ale inimii, un puls ectopic sau o aritmie, fără să ai o afecțiune cardiacă evidentă, artere înfundate sau o altă explicație obiectivă dată de un medic cardiolog, cel mai probabil acesta îți spune că suferi de o problemă hormonală sau genetică. Acesta nu este însă un răspuns autentic, ci doar o etichetă care arată că oprirea pe moment a inimii tale, palpitațiile sau pulsul anormal reprezintă un mister pentru medic. Cauza reală a afecțiunii tale este o substanță similară unui jeleu pe care o secretă ficatul și care se acumulează în valva mitrală, în cea aortică sau în cea tricuspidă, făcându-le să devină lipicioase. Atunci când bei suc de țelină, acesta atacă direct cauza rădăcină a acestei probleme: agenții patogeni precum virusul Epstein-Barr.

VEB trăiește în ficatul celor mai mulți dintre oameni, iar deșeurile excretate de el sub formă de urină sau de sudoare sunt produse secundare, dar și cadavrele virale,

dau naștere acestei substanțe similare unui jeleu. Acesta tinde să se acumuleze de-a lungul anilor în ficat. Atunci când acesta din urmă nu mai face față, o parte din substanță este deversată în sânge, de unde ajunge la inimă prin venele hepatice, începând să înfunde valvele cardiace. Acestea devin ușor lipicioase, dând senzația de ratare a unor bătăi ale inimii, de fluturare a acesteia, de puls simțit în gât, și așa mai departe. Jeleul nu este la fel de grav ca și placa arterială, nefiind propriu-zis periculos, dar merită totuși să fie tratat, întrucât semnalează probleme ale ficatului care se pot înrăutăți.

Sucul de țelină combate palpitațiile misterioase ale inimii prin descompunerea acestor deșeuri de îndată ce pătrund în ficat. Sucul îmbunătățește apoi capacitatea ficatului de a secreta anumiți compuși chimici încă nedescoperiți care acționează ca niște agenți de degresare (pe care i-am menționat în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*), contribuind astfel la dispersarea jeleului. Mai mult decât atât, sucul de țelină slăbește virusul (spre exemplu VEB) responsabil, care ajunge să producă astfel mai puține deșeuri virale, reducând cantitatea de deșeuri acumulate. De asemenea, sucul de țelină este util inclusiv în cazul deșeurilor similare unui jeleu deja ajuns în inimă. Sărurile agregate de sodiu călătoresc cu ajutorul sângelui până când ajung la valvele inimii, unde descompune substanța și ajută astfel la eliminarea ei.

## COLESTEROLUL RIDICAT

Orice afecțiune care are o legătură cu colesterolul este direct legată de ficat. Toate problemele asociate cu colesterolul arată existența unei afecțiuni timpurii (sau mai avansate) a ficatului. Ficatul produce, controlează, organizează și stochează colesterolul. De aceea, atunci când el devine leneș, stagnant și intoxicat (de-a lungul anilor), lucru care rămâne nedetectat în cabinetul medicului, iar funcțiile sale încep să dea rateuri, valorile colesterolului încep să se modifice. Acest lucru se poate întâmpla cu mult



timp înainte ca analizele să arate un nivel ridicat al enzimelor ficatului. De aceea, nimeni nu realizează că procesul are o legătură directă cu acest organ.

Te-ai întrebat vreodată cum este posibil ca un om care are o dietă absolut inadecvată să nu aibă totuși un colesterol ridicat? Explicația este simplă: ficatul lui nu este încă epuizat. Pe de altă parte, există oameni cu o dietă relativ sănătoasă, dar care sunt diagnosticați cu o problemă a colesterolului, din cauza valorilor rezultate la analize. În mod evident, acest lucru arată un stres masiv al ficatului, care a fost suprasolicitat mult prea mult timp. Ficatul oamenilor poate fi mai sănătos sau mai bolnav. Unii oameni au ficatul plin cu agenți patogeni precum virusul Epstein-Barr sau streptococii. Alții au ficatul plin nu doar cu virusuri, ci și cu metale grele toxice, pesticide, erbicide, fungicide, medicamente, materiale plastice și ale produse petrochimice. Atunci când capacitatea de stocare a ficatului ajunge plină până la refuz, puterea sa de a procesa, converti, crea, depozita și dezvolta colesterolul începe să se reducă.

Sucul de țelină este infinit mai puternic decât orice medicament statin, atacând direct cauza-rădăcină a oricărei afecțiuni legate de colesterol, care rezidă în ficat. La acest nivel, el purifică și elimină otrăvurile, toxinele și agenții patogeni, restaurând și regenerând lobulii deteriorați ai ficatului. Simultan, sărurile sale agregate de sodiu reduc masa virală și bacteriană. În acest fel, sărurile revitalizează multiplele funcții ale ficatului asociate cu colesterolul și încep să îmbunătățească puterea bilei produse de acest organ, care capătă astfel capacitatea de a descompune mai multe grăsimi.

## HIPERTENSIUNEA (TENSIUNEA RIDICATĂ)

Sucul de țelină normalizează presiunea din vasele de sânge. Deși în această secțiune vom vorbi doar de hipertensiune, este bine să înțelegi că deși sucul de țelină reduce tensiunea în

cazul celor care suferă de hipertensiune, asta nu înseamnă că dacă ai tensiunea prea mică, trebuie să îl eviți. Dimpotrivă, sucul de țelină ajută indiferent de starea ta de sănătate. Dacă ai tensiunea prea mică, el contribuie la creșterea ei. Dacă ai tensiunea corectă, el te ajută la o menținere stabilă. Dacă o ai prea mare... el bine despre acest lucru vom vorbi în continuare.

Hipertensiunea este un mister pentru cei din cetatea și știința medicală atunci când medicii cardiologi nu reușesc să depisteze o boală cardiacă, un blocaj vascular sau o arterioscleroză. Ceea ce nu știu medicii este că adevăratul responsabil pentru cazurile de hipertensiune fără o cauză aparentă este ficatul stagnant și lenes care este plin până la refuz cu toxine. De lungul anilor, ficatul devine extrem de împovărat, întrucât face parte integrantă din sistemul de filtrare al organismului, adunând tot ce nu ar trebui să existe în acesta și stocând aceste substanțe în încercarea de a ne menține în siguranță. În mod normal, sângele care pleacă din ficat ar trebui să fie foarte curat. Atunci când ficatul devine însă prea saturat cu toxine, el începe să le deverseze în sânge, care devine astfel murdar (toxic). Inima trebuie să lucreze astfel de 10 până la 50 de ori mai intens pentru a putea crea aspirația necesară atragerii acestui sânge îngrosat, ieșit din ficat. Aceasta este cauza hipertensiunii. Mecanismul trece pe sub radarul analizelor medicale, întrucât nu există un instrument de diagnosticare pentru un ficat lenes și nimeni nu bănuiește existența acestui precursor al ficatului gras.

Sucul de țelină ajută ficatul să se elibereze de otrăvurile și de toxinele care îl îmbălbănesc, făcându-l să devină mai puțin lenes și stagnant. Sărurile sale agregate de sodiu dispersează substanțele toxice din ficat și din fluxul de sânge, acționând ca un agent de subțiere al sângelui sigur, blând și neinvaziv pentru corp, care descompune toxinele și grăsimile neproductive acumulate (adică marea majoritate a grăsimilor care plutesc prin sânge), astfel încât sângele să poată circula mai ușor. În plus, sărurile agregate de sodiu hrănesc inima, întărind-o

astfel încât să nu mai sufere din cauza supra-solicitării. Dacă este consumat în mod regulat, sucul de țelină continuă să elimine treptat din ficat toate deșeurile toxice, astfel încât sângele să iasă din el într-o stare cât mai pură, iar inima să nu mai fie suprasolicitată.

## INSOMNIA

Una dintre cauzele insomniei sunt dezechilibrele emoționale generate de stresul excesiv, de pierderi, de durerile inimii, de confruntările cu alți oameni, de faptul că aceștia nu te înțeleg sau de diferite probleme nerezolvate. Aceste experiențe, dublate de lipsa somnului, epuizează foarte rapid neurotransmițătorii chimici. În astfel de cazuri, sucul de țelină reprezintă sursa supremă de restaurare a puterii neurotransmițătorilor. Sodiul reprezintă el însuși o parte importantă a substanțelor chimice ce funcționează pe post de neurotransmițători. Cel din sucul de țelină reprezintă însă un element complet diferit de sodiu din orice alte surse alimentare, jucând rolul de componentă chimică supremă a neurotransmițătorilor, ca să nu mai vorbim de faptul că de el se leagă chimic zeci de alte oligoelemente care pot ajuta enorm creierul. Prin re aprovizionarea cu substanțe chimice ce funcționează pe post de neurotransmițători, sucul de țelină te ajută ca nimic altceva în vremurile de criză.

Un alt motiv pentru care oamenii nu pot dormi sunt infecțiile virale cronice. Virusul Epstein-Barr (cel mai comun virus care le infestază oamenii organismul) excretă o cantitate uriașă de neurotoxine, care pot călători prin fluxul de sânge până la creier, unde slăbesc neurotransmițătorii, provocând perturbări ale somnului. Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină ajută prin dezactivarea, dezamarea și neutralizarea acestor neurotoxine, făcându-le să devină mai puțin nocive pentru neurotransmițători. În plus, consumul pe termen lung al sucului de țelină contribuie la descompunerea și la distrugerea virusului care produce neurotoxinele ce perturbă tiparele somnului.

Insomnia poate fi provocată și de afecțiuni ale ficatului. Un ficat nefuncțional, stagnant și lenes, plin până la refuz cu produse secundare toxice, poate intra în convulsii de-a lungul nopții, trezindu-ne din somn, chiar dacă nu îi simțim efectiv aceste spasme. Odată treziți, dacă trebuie să mergem la baie sau dacă mintea noastră o ia razna, ne vine foarte greu să mai adormim la loc. Sucul de țelină se dovedește util prin dezamarea și curățarea ficatului de toxine, dar și prin distrugerea virusurilor din el (care creează încă și mai multe toxine), resuscitând astfel ficatul și reducând hipertensiunea. Un ficat mai calm se traduce automat printr-un număr mai mic de spasme și printr-un somn mai puțin perturbat.

Unii oameni nu pot dormi din cauza unui sistem nervos excesiv de sensibil. Adeseori, durerile generate de nervii iritați, sindromul picioarelor agitate, tresăririle, spasmele și slăbiciunea nervilor nu le permit oamenilor să doarmă normal. Același lucru este valabil inclusiv pentru cei diagnosticați cu diferite afecțiuni neurologice precum ME/CFS (sindromul oboselii cronice) sau boala Lyme. Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină sunt cei mai puternici electroliți pe care îi poate oferi planeta-mamă Pământ la momentul actual (dintr-o sursă alimentară). Ei protejează sistemul nervos central, alinând afecțiunile și simptomele neurologice, precum și bolile autoimune pe care le experimentează atât de mulți oameni.

De multe ori, oamenii nu pot dormi bine din cauza sensibilității la nivelul pereților interiori ai intestinelor, datorată unei inflamații a acestora. Din cauza ei, bolul alimentar care continuă să circule prin intestine de-a lungul nopții trezește constant persoana din somn. La fel ca în cazul spasmelor ficatului, acest fenomen se petrece pe un nivel de care individul nu este conștient; prin urmare, el trăiește senzația că s-a trezit din somn fără niciun motiv. Sucul de țelină îmbunătățește digestia pe toate nivelurile. Spre exemplu, el întărește acidul clorhidric, protejând astfel procesul digestiv. De asemenea, restaurează textura naturală similară unui șmirghel a pereților intestinali, pentru ca aceștia să poată



prinde, procesa și împinge mai bine fibrele alimentare. Prin restaurarea terminațiilor nervoase intestinale, care primesc mesajele referitoare la acțiunea peristaltică, sucul de țelină ajută inclusiv acest proces al tranzitului intestinal. Toate aceste mecanisme se traduc în final printr-un somn mai bun.

## DURERILE DE ÎNCHEIETURI ȘI ARTRITA

Atunci când un om are dureri artritice, este posibil ca el să aibă două probleme diferite. Pe de o parte, este posibil ca el să fi dezvoltat de-a lungul anilor o calcifiere care i-a afectat încheieturile, forțându-i cartilajele. La aceasta se pot adăuga și foarte multe toxine și otrăvuri precum metalele grele toxice, care se stabilesc în zona încheieturilor, din cauza unui ficat leneș și stagnant timp de foarte mulți ani. Toxinele și calcifierile conduc la artrita clasică ce însoțește procesul de îmbătrânire. Osteofitele care reduc calitatea vieții se pot dezvolta de asemenea în timp. În esență, este vorba de niște noduli osoși care au aceeași cauză: expunerea la toxine.

Sucul de țelină ajută prin lubrifierea încheieturilor și a cartilajelor, prin întărirea tendoanelor și a țesuturilor conective din jurul încheieturilor și prin reducerea inflamațiilor nervilor care ajung în zona încheieturilor. El are capacitatea unică de a descompune și de a dispersa depozitele de calciu, la fel cum procedează cu pietrele la vezica biliară, cele la rinichi, adeziunile și țesuturile cicatrizate. Această capacitate este unul dintre motivele pentru care sucul de țelină este un remediu atât de miraculos. În parte, capacitatea sa de a destructura depozitele de calciu, bucatică cu bucatică, și de a le elimina în fluxul de sânge pentru a le transporta către rinichi și vezica urinară, se datorează factorului alcalinității sale. Într-adevăr, sucul de țelină are o putere enormă de alcalinizare atunci când pătrunde în organism. Acest mecanism este diferit de cel prin care acționează sursele deja alcaline din exteriorul corpului, cum ar fi apa cu pH mare,

care nu este deloc productivă pentru pH-ul corpului. Pentru mai multe informații referitoare la acest subiect, îți recomand cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*. Atunci când sucul de țelină pătrunde în stomac, el începe să treacă printr-un proces foarte rapid de transformare chimică, devenind mult mai alcalin decât atunci când a intrat în organism. Acesta este unul dintre mecanismele prin care alină el durerile artritice.

Pentru mai multe informații referitoare la artrita reumatoidă și la cea psoriazică, recitește paragrafele de la pagina 34.

## BOALA RINICHILOR ȘI PIETRELE LA RINICHI

Deteriorarea rinichilor este principalul motiv al disfuncției și al îmbolnăvirii lor. Această deteriorare se poate produce însă în forme diferite. Una dintre ele este deteriorarea toxică generată de medicamente, drogurile recreative, metalele grele toxice, pesticidele, erbicidele și solvenții.

Cea mai comună cauză a îmbolnăvirii rinichilor rămâne însă de departe deteriorarea produsă de agenții patogeni, care apare atunci când diferite virusuri sau diferite bacterii pătrund în rinichi prin intermediul vaselor de sânge sau al tractului urinar. Cele mai comune virusuri care fac acest lucru sunt HHV-6, HHV-7 și VEB, care nu ajung niciodată pe radarul cercetării și științei medicale atunci când vine vorba de boala rinichilor. Atunci când un virus inflamează rinichi, medicii cred în mod eronat că acesta este atacat de sistemul imunitar al persoanei. Virusurile joacă un anumit rol inclusiv în crearea tumorilor și a chisturilor la nivelul rinichilor, deci, potrivit a celor canceroase și a celor benigne. În cazul infecțiilor bacteriene ale rinichilor, unele dintre cauzele cele mai comune sunt streptococii. Aceștia pot infesta inclusiv tractul urinar conducând la infecții urinare ce pot conduce apoi la infecții renale foarte grave.

Există apoi cauzele alimentare. Dietele bogate în proteine scurtează viața rinichilor. Este

de necrezut cât de populare sunt dietele bogate în proteine în condițiile în care cercetarea și știința medicală știu foarte bine că oamenii care au probleme (chiar moderate) cu rinichii nu ar trebui să consume prea multe proteine. Dietele bogate în proteine sunt la fel de bogate și în grăsimi, iar această combinație creează o mare presiune asupra rinichilor, epuizându-i și creând condițiile optime pentru îmbolnăvirea lor de către agenții patogeni și de către celelalte surse de deteriorare despre care am vorbit mai sus.

Îndeosebi dacă faci dializă sau o altă procedură complicată cu impact asupra rinichilor, vorbește cu medicul tău înainte de a introduce orice remediu în viața ta, inclusiv sucul de țelină. Dacă medicul tău este de acord, este bine să ști că sucul de țelină acționează cu blândețe asupra rinichilor, iar în doze mici poate fi extrem de util. În ceea ce privește însă boala rinichilor, dozele mari nu sunt niciodată ideale, indiferent dacă vorbim despre medicamente, proteinele de origine animală, cele de origine vegetală sau despre diferite suplimente alimentare. Nici chiar sucul de țelină nu trebuie consumat în cantități mari atunci când rinichii sunt foarte slăbiți sau deteriorați. Cantitățile mici de suc de țelină le pot furniza celor care suferă de rinichi oligoelementele, vitamina C și anumite săruri agregate de sodiu care pot combate agenții patogeni responsabili pentru cele mai multe disfuncții renale. De asemenea, dozele mici de suc de țelină pot regenera rinichii afectați de deteriorarea produsă de expunerea la anumite substanțe chimice sau de expunerea prelungită la un exces de proteine. Glandele suprarenale au la rândul lor probleme atunci când rinichii nu funcționează corect, iar hormonii vegetali din suc de țelină le ajută să se restabilească.

În plus, sucul de țelină ajută la reducerea și la dizolvarea pietrelor la rinichi, care sunt produse de dietele prea bogate în proteine și în grăsimi. Pietrele pot fi alcătuite din proteine sau din calciu, iar uneori dintr-o combinație a acestor substanțe. Sucul de țelină începe prin a găuri aceste pietre și sfârșește prin a le descompune și a le dizolva. De asemenea, sucul poate

preveni formarea altor pietre la rinichi. Deși nu reprezintă o garanție absolută că nu vei face astfel de pietre dacă vei continua să consumi o dietă prea bogată în grăsimi, el poate contracara totuși o parte dintre efectele excesului de proteine și de grăsimi.

## PIERDEREA LIBIDOUULUI

Atunci când apetitul sexual al unei femei dispare în mod misterios, fără existența altor explicații aparente, cauza cea mai probabilă sunt glandele suprarenale slăbite (pe care medicii le trec foarte ușor cu vederea). Oligoelementele legate chimic de sărurile agregate de sodiu din suc de țelină revitalizează țesutul glandelor suprarenale, impregnându-le și întărindu-le capacitatea de a produce varietatea particulară de adrenalină secretată de ele în timpul sexului.

Bărbații pot avea un apetit sexual puternic chiar dacă au glandele suprarenale slăbite. La baza pierderii libidoului masculin stau de regulă neurotransmițătorii chimici slăbiți din anumite zone ale creierului, nivelul ridicat al metalelor grele toxice sau o combinație a acestor factori. Sucul de țelină ajută la restaurarea neuronilor și a țesutului cerebral, înlocuiește neurotransmițătorii chimici, dislocă metalele grele toxice și le pregătește pentru a fi eliminate din creier.

## TULBURĂRILE DE METABOLISM

Cuvântul „metabolism” nu înseamnă ceea ce au ajuns să creadă oamenii. Așa cum am explicat în cartea mea anterioară, *Vindecarea glandei tiroide*, un metabolism lent nu stă niciodată la baza simptomelor și bolilor de care suferă oamenii. Acest lucru nu s-a întâmplat niciodată în trecut și nu se va întâmpla vreodată în viitor, pentru simplul motiv că termenul de *metabolism* nu descrie altceva decât descoperirea faptului că suntem vii, că sângele nostru circula și că organismul nostru funcționează. Un „metabolism lent” nu reprezintă un răspuns



pentru problemele fiziologice care creează afecțiuni precum creșterea în greutate. Din păcate, cuvântul „metabolism” a devenit principala explicație pentru problemele legate de greutate, chit că nimeni nu înțelege despre ce vorbește. Oricum ar fi, dacă acceptăm această explicație, putem spune într-adevăr că sucul de țelină „acelerează metabolismul” (metaforic vorbind). Cu alte cuvinte, el ne poate ajuta să slăbim.

Adevărata cauză a așa-zisului metabolism lent este ficatul leneș sau stagnant. Din acest punct de vedere lucrurile sunt cât se poate de simple, iar vindecarea ficatului conduce automat la pierderea greutății excesive. Din păcate, lucrurile nu sunt însă extrem de simple, din cauza gamei foarte largi de factori nocivi cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi, cum ar fi: pesticidele, fungicidele, erbicidele, metalele grele toxice, substanțele chimice de sinteză, virusurile, bacteriile, materialele plastice și chiar proprii hormoni toxici, precum excesul de adrenalină. Atunci când ficatul devine prea îmbălsăcit cu aceste substanțe, la care se adaugă celulele grase provenite din alimentația prea bogată în grăsimi și în proteine, el nu mai face față supra-solicitării și își încetinește activitatea. Astfel apare așa-numitul ficat pre-gras sau disfuncțional. În consecință, ficatul nu mai reușește să depoziteze grăsimea în interiorul lui (câci este deja sufocat), iar aceasta începe să se acumuleze în alte părți ale corpului.

Sucul de țelină regenerează celulele ficatului prin eliminarea acestor toxine variate, dar și prin dizolvarea și dispersarea celulelor grase. În esență, sucul de țelină curăță complet ficatul, eliminând o gamă largă de toxine și reducând masa virală. Acest lucru reținește la viață ficatul, și odată cu îmbunătățirea activității acestuia, practic tot corpul renaște și reîncepe să înflorească. Toate organele sale sunt curățate și purificate. Sângele și sistemul limfatic devin mai curate și mai puțin toxice. Dacă preferi să numești acest lucru îmbunătățirea metabolismului, foarte bine. Este de preferat să înțelegi însă ce se întâmplă sub suprafața aparențelor, și anume: o îmbunătățire a activității ficatului grație sucului de țelină.

## MUTAȚIILE GENEI MTHFR ȘI PROBLEMELE PROCESULUI DE METILARE

Sucul de țelină poate reduce nivelul ridicat al homocisteinei asociat cu pacienții diagnosticați cu mutații ale genei MTHFR (metilenta, trihidrofolat-reductază). Nivelul homocisteinei crește atunci când ficatul este inflammat cronic, iar sucul de țelină ajută acest organ prin regenerarea, dinamizarea și armonizarea lui, dar mai presus de toate prin curățarea nenumăratelor toxine care au tendința de a-și face sălaș în el. Un tip comun de toxină din ficat sunt deșeurile virale. Atunci când organismul este infestat cu virusuri precum VEB, aceștia excretă deșeurile în ficat, iar pe măsură ce se acumulează de-a lungul timpului, acestea au tendința de a produce haos, inflamând acest organ. Sucul de țelină neutralizează aceste toxine, atât la nivelul ficatului cât și în fluxul de sânge. Chiar dacă o persoană nu are un nivel ridicat de homocisteine, cauza etichetată drept o mutație a genei MTHFR rămâne aceeași: o masă virală cronică cu grad redus sau ridicat, în interiorul ficatului care face ca organul să devină slăbit și supra-solicitat. De altfel, inflamația nu se rezumă la acest nivel. Ea poate afecta întregul organism, chiar dacă la analize nu apar întotdeauna marcatorii homocisteinelor. Inflamația crește atunci când toxinele virale invadează fluxul de sânge, dând rezultate pozitive la testul mutației genei MTHFR, care este de fapt un test al inflamației în organism.

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină neutralizează și reduc cantitatea de toxine virale care plutesc prin sânge, reducând astfel inflamația. Ele se leagă chimic de aceste toxine și ajută la eliminarea lor din ficat, din sânge și din rinichi. Folatele din sucul de țelină este o substanță esențială pentru cei care au probleme cu procesul de metilare și cu diagnosticul de mutație a genei MTHFR, căci el poate fi foarte ușor convertit de către un ficat slăbit și incapabil să mai realizeze corect procesul de metilare. După ce ficatul devine mai sănătos, ca urmare a

consumului pe termen lung a sucului de țelină, el poate reîncepe procesul corect de metilare, care este absolut esențial, căci una dintre cele mai importante funcții ale ficatului este primirea vitaminelor și a altor substanțe nutritive din tractul intestinal, convertirea lor, uneori stocarea lor și eliberarea lor în fluxul de sânge într-o formă mai biodisponibilă. Acest proces poate reduce inflamația generalizată din organism și poate inversa rezultatele testului mutației genei MTHFR.

Dacă toate aceste informații te umplu de confuzie, află că nu ești primul. Pe scurt, un test inițial pentru mutația unei gene dă rezultate pozitive, dar după aplicarea unei tehnici vindecătoare corecte, testul următor arată că problema a dispărut și că pacientul nu mai suferă de o mutație a genei respective. De bună seamă, medicii care asistă la acest fenomen rămân cu gura căscată. Adevărul este însă că atunci când începi să îți vindec ficatul prin consumul unei cantități mari de suc de țelină și prin alte metode terapeutice pe care le poți găsi în cărțile din seria „Medium Medical”, tu poți inversa practic un diagnostic în esență greșit și ambiguu. Dacă nu ești încă convins, citește cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*, pentru a descoperi adevărul complet referitor la mutațiile genei MTHFR.

## SIMPTOMELE NEUROLOGICE

**Contractia din zona pieptului, tremurul mâinilor, tresăririle și spasmele, slăbiciunea musculară, furnicăturile și amorțeala, sindromul picioarelor neliniștite, slăbiciunea membrelor, spasmele și durerile musculare**

Oamenii care experimentează simptome neurologice fără motive aparente cum ar fi o rănă evidentă au ceva în comun: ei se luptă cu o masă virală cronică, cel mai adesea provenită de la virusul Epstein-Barr. Există peste 60 de variații de VEB, și cel puțin o tulpină a acestuia există în ficatul oricărui om. La foarte mulți

oameni virusul este adormit, așa că el nu află că acesta este prezent. În cazul altora el devine însă activ, deși operează sub radarul cercetării și științei medicale, așa că nimeni nu îl descoperă prezența, în pofida multitudinii de simptome și afecțiuni pe care le produce zi de zi.

Pentru ca un virus precum VEB să poată cauza activ probleme de sănătate, el are nevoie de combustibil. Printre alimentele sale favorite se numără metalele grele toxice precum mercurul. Ficatul este principalul depozit al toxinelor, inclusiv al metalelor grele, care abundă de regulă la acest nivel. Atunci când VEB consumă un metal greu, el îl excretă apoi într-o formă încă și mai puternică, și anume aceea a unei neurotoxine. Așa cum le sugerează și numele, neurotoxinele sunt extrem de toxice pentru nervi. Aceasta este cauza suferințelor neurologice ale multor milioane de oameni.

Masa virală și nivelul metalelor grele toxice pe care îl are cineva (de regulă mercur și aluminiu) determină împreună experiențele și simptomatologia acestuia (care diferă de ale altor oameni). Cât de toxică este neurotoxina pe care o excretă virusul? Cât de agresiv este virusul care se reproduce după ce consumă metalele grele și alți combustibili virali? Odată secretate, neurotoxinele au tendința de a părăsi ficatul (sau alte locuri în care au fost produse de virusurile din organism), plutind prin fluxul de sânge până când ajung în creier sau pe nervi. Atunci când neurotoxinele virale se fixează pe nervi, ele îi inflamează, conducând astfel la apariția simptomelor neurologice. Dacă neurotoxinele se fixează pe nervii picioarelor, brațelor, umerilor sau al coloanei vertebrale, acest lucru poate conduce la o senzație de greutate, slăbiciune sau oboseală musculară, la nivelul unui membru sau al mai multora. Ele pot cauza inclusiv o stare de epuizare neurologică mai generală, care face ca întregul organism să se simtă împovărat, ca și cum ar fi jîntuit la pământ de o greutate enormă. Atunci când neurotoxinele pătrund în creier, apar simptome similare. Mesajele transmise de acesta către brațe și picioare pot fi compromise, fapt care conduce la o stare de



oboseală și de slăbiciune într-o parte a corpului sau în amândouă. (Poți afla mai multe informații referitoare la epuizarea neurologică în secțiunea despre „Epuizare” de la pagina 54.)

Neurotoxinele virale sunt uneori atât de puternice încât pot declanșa spasme și tresăriri musculare. Acest lucru se întâmplă atunci când nervii primesc semnale de la creier cum că se întâmplă ceva, iar neuronii din țesutul cerebral intră într-o stare de agitație. Acest „ceva” care se întâmplă sunt neurotoxinele. Atunci când un neuron este saturat cu neurotoxine, impulsurile electrice care încearcă să treacă mai departe sunt scurtcircuitate și ricoșează atunci când se izbesc de neurotoxine. Aceste rateuri electrice pot genera o inflamare moderată a creierului. Atunci când țesutul cerebral devine inflammat, ele nu mai reușesc să treacă cu ușurință prin el, fiind adeseori forțate să facă un ocol și să își găsească alte căi alternative, de-a lungul altor neuroni. Acest lucru poate crea senzații neobișnuite la nivelul membrilor, precum tresăririle, spasmele și chiar anumite dureri inexplicabile în locuri în care nu există nicio rană fizică.

Furnicăturile și senzația de amorțeală pot avea la rândul lor drept cauză o saturare a țesutului cerebral cu neurotoxine, dar apar de cele mai multe ori atunci când nervii din membre, ceafă și din alte părți ale corpului devin ușor inflamați de neurotoxinele care se fixează de ei.

Tremurul mâinilor apare adeseori atunci când persoana are o cantitate mare de mercur în ficat și în creier (simultan), fapt care inflamează nervii care pornesc din creier. Această inflamare tinde să se producă sporadic, în momentele în care virusul proliferază sau găsește noi depozite de mercur cu care se hrănește.

Adeseori, oamenii care suferă de boala Lyme se confruntă cu simptome neurologice. Cauza acestora este de asemenea virală, nu bacteriană. (Dacă această afirmație te supără, te înfurie sau te alarmează, pentru că diferă de ceea ce ai auzit până acum despre boala Lyme, îți recomand să citești capitolul referitor la „Boala Lyme” din prima mea carte, *Medium*

*Medical*, pentru a afla adevărul real, protejându-te în acest fel.)

Pentru toate simptomele și afecțiunile explorate mai sus, cel mai bun remediu este sucul de țelină. Pe de o parte, el hrănește toate celulele din organism prin sărurile sale agregate de sodiu, ajutându-le să se regenereze astfel încât să poată funcționa la un nivel optim. Atunci când nervii din corp devin inflamați, deteriorați, blocați sau distruși de către neurotoxine, ei au nevoie de electroliți precum cei din suc de țelină, care sunt de o calitate cu totul excepțională. Aceștia ajută neuronii, țesutul cerebral și neurotransmițătorii chimici să se refacă, reducând inflamația creierului și a celulelor cauzate de neurotoxinele excretate de virusurile precum VEB. Simultan, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină ajută nervii să se apere singuri de neurotoxine și de reacțiile alergice pe care le cauzează acestea. Peste toate, suc de țelină elimină neurotoxinele din creier și din restul sistemului nervos, neutralizându-le astfel încât să nu mai fie la fel de agresive și de toxice, și reducând astfel simptomele generate de ele. După ce neutralizează complet toxicitatea neurotoxinelor, sărurile agregate de sodiu se leagă chimic de ele și le escortează în afara corpului. Mai mult decât atât, eleucid virusurile propriu-zise care produc aceste neurotoxine.

## TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ (OCD)

Una dintre cauzele OCD sunt rănilor emoționale. Spre exemplu, o boală cronică poate genera simptome generatoare de confuzie și un mare conflict interior, inclusiv dorința de a scăpa de cei din jur, lucru care poate conduce la răni emoționale. Multe alte experiențe dificile ale vieții pot afecta la rândul lor centrul emoțional al creierului.

OCD poate fi cauzat de asemenea de metalele grele toxice precum mercurul și aluminul. Depozitele acestor metale din interiorul creierului pot bloca impulsurile electrice care a-

lăsa să circule de-a lungul neuronilor. Atunci când impulsurile se ciocnesc cu un depozit de metale grele sau cu materialul oxidativ al acestora (similar ruginii), ele sunt deraiate sau chiar returnate în direcția opusă celei în care mergeau inițial. Rezultatul poate fi o reacție obsesiv-compulsivă. Dat fiind că metalele grele pot exista în părți diferite ale creierului și în cantități diferite, ele pot conduce la sute de variații de OCD. Aceasta este o condiție fiziologică autentică, dar este înconjurată de atât de multe informații greșite încât cei care suferă de ea se simt pe bună dreptate – neînțeleși!

Sucul de țelină ajută latura emoțională a OCD să se vindece prin întărirea neuronilor din centrul emoțional al creierului. De asemenea, el conține anumiți antioxidanți speciali, cu o valoare mai mare decât antioxidanții din alte alimente, care opresc procesul de oxidare a celulelor organismului uman și moartea acestora. Înainte de toate, antioxidanții din suc de țelină împiedică oxidarea, ruginirea și corodarea metalelor grele toxice, prin eliminarea depozitelor grase care apar datorită dietelor bogate în grăsimi. Acest proces este suficient în sine pentru a împiedica oxidarea în continuare a metalelor grele toxice. La rândul ei, reducerea procesului de oxidare conduce la mai puține simptome OCD. Pentru a continua procesul de vindecare, citește inclusiv secțiunea referitoare la Shake-ul pentru Detoxificarea Metalelor Grele. Poți găsi rețeta acestuia în capitolul 8.

## VEZICA URINARĂ HIPERACTIVĂ (OAB\*)

Cauza OAB este inflamația cronică a mucoaselor sau a nervilor vezicii urinare. De regulă, vezica este colonizată de bacterii precum streptococii, care sfârșesc prin a crea electricitate și mici găurele în pereții ei. Acest lucru creează o stare de iritare constantă și cronică, care conduce în timp la OAB. Virusurile de genul

Epstein-Barr pot inflama la rândul lor nervii din interiorul și din jurul vezicii urinare. Chiar și nervul pudendal și cel sciatic pot influența nivelul de sensibilitate al vezicii. O altă cauză poate fi virusul zonei zoster, care inflamează aceiași nervi din interiorul și din jurul vezicii. Sucul de țelină descompune și distruge agenții patogeni care produc OAB, indiferent dacă sunt bacterieni sau virali. Sărurile sale agregate de sodiu pătrund în vezică și anihilează coloniile de bacterii, dislocă deșeurile produse de ele și de virusuri, protejează pereții vezicii pentru a se putea repara și vindeca singuri, și în esență spală acești pereți de orice produs secundar al vreunui agent patogen. De asemenea, suc de țelină ajută nervii din interiorul și din jurul vezicii să se vindece.

## BOALA LUI PARKINSON

Mulți cred că boala lui Parkinson este cauzată de o lipsă a neurotransmițătorului numit dopamină din creier. Această afirmație nu este însă corectă. Lipsa dopaminei nu este suficientă în sine pentru a da naștere unei boli. Ce-i drept, o cauză *parțială* ar putea fi într-adevăr lipsa foarte multor neurotransmițători diferiți, nu doar a dopaminei. Celor care suferă de Parkinson le lipsesc numeroși neurotransmițători, din cauza neuronilor deteriorați și copleșiți de metalele grele toxice. În cazul bolii lui Parkinson, principalul metal greu este mercurul. Depozitele de mercur se oxidează rapid și dau naștere unor deșeurile oxidative extrem de toxice, care îmbălsesc țesutul cerebral adiacent, sufocând neuronii. Atunci când un neuron este astfel sufocat, neurotransmițătorii devin la rândul lor saturați cu materialul oxidativ, iar eficiența lor scade dramatic. Prin urmare, boala lui Parkinson este rezultatul oxidării metalelor grele și al pierderii neurotransmițătorilor chimici pe care o cauzează.

Antioxidanții din suc de țelină contribuie la oprirea procesului oxidativ. În cazul bolii lui Parkinson, este absolut esențial ca neuronii să

\* De la Overactive Bladder.



fie restaurați, iar sucii de țelină fac acest lucru prin infuzarea lor cu diferite oligoelemente. Mai mult decât atât, ei ajută ficatul să creeze și să metleze vitamina B<sub>12</sub>, iar cum sărurile agregate de sodiu au capacitatea unică de a transporta extrem de rapid substanțele nutritive la creier, ele fac acest lucru inclusiv cu aceste cantități infime de vitamina B<sub>12</sub>, care sunt absolut esențiale pentru creșterea neuronilor. Consumul pe termen lung al unor cantități mai mari de suc de țelină poate ajuta la restaurarea neurotransmițătorilor chimici și la refacerea neuronilor.

Dacă cineva suferă deja de simptome severe ale bolii Parkinson, inversarea condiției este posibilă, dar poate dura foarte mult timp. Cu cât materialul oxidativ al metalelor grele toxice a saturat mai mult țesutul cerebral adiacent depozitelor de metale grele, cu atât mai mult timp va fi necesar pentru restaurarea neuronilor și a țesutului cerebral. O persoană cu simptome moderate de Parkinson are șanse mai mari de a-și restabili rapid neurotransmițătorii chimici și de a se recupera la fel de rapid. Dacă suferi de boala lui Parkinson, completează consumul sucului de țelină cu cel zilnic al unui Shake pentru Detoxificarea Metalelor Grele (vezi capitolul 8).

## SIMPOTMELE STRESULUI POST-TRAUMATIC (SSPT, CUNOSCUITE ȘI SUB NUMELE DE TULBURAREA STRESULUI POST-TRAUMATIC, SAU TSPT)

Rănilor emoționale ale creierului pot conduce la simptome ale stresului post-traumatic. SSPT este o varietate a OCD. Această afecțiune este similară cu OCD în sensul că este foarte greu de controlat, poate fi declanșată cu ușurință și aparent aleatoriu, și poate avea forme ușoare, moderate sau extreme. Maniera în care se dezvoltă SSPT în cazul diferitor indivizi depinde de celelalte sensibilități și puncte slabe ale lor. Spre exemplu, o persoană care este deja sensibilă din cauza unui nivel ridicat de metale

grele toxice în interiorul creierului poate fi mai predispusă către SSPT. Pesticidele, erbicidele și fungicidele sunt suficiente în sine pentru a cauza SSPT. Expunerea la radiații poate slăbi la rândul ei individul, făcându-l mai susceptibil la SSPT. Așa se explică de ce oamenii care urmează un tratament medical fac adeseori mici crize de SSPT, în timpul acestuia sau după. Dat fiind nivelul traumelor din lumea în care trăim, practic toți oamenii se luptă cu simptome mai mari sau mai mici de SSPT. Unele sunt de-abia identificabile, în timp ce altele pot fi foarte severe, dacă persoana s-a confruntat cu un pericol grav sau cu abuzuri fizice ori emoționale.

Sucii de țelină este cea mai puternică sursă de electroliți disponibilă, iar aceste substanțe pot juca un rol decisiv în recuperarea în urma SSPT. În SSPT, anumite părți ale creierului ajung să fie astfel setate încât devin hiperactive și generează o căldură intensă. Gândurile și emoțiile stimulative precum durerea, teama și vinovăția pot crea valuri succesive de electricitate în zonele emoționale ale creierului, dând naștere unui cerc vicios foarte greu de întrerupt. Substanțele nutritive din sucii de țelină le asigură acestor bolnavi o anumită alinare prin hrănirea neuronilor, a țesutului cerebral și a celulelor gliale, precum și prin restaurarea neurotransmițătorilor, astfel încât neuronii să nu se mai încălzească în urma fricii continue, a grijiilor și a imaginilor mentale. Sucii de țelină contribuie la oprirea procesului de deteriorare și distrugere a neuronilor, astfel încât persoana respectivă să aibă o șansă mai mare de recuperare fără ajutorul medicamentelor. Așadar, consumul continuu și în cantități mai mari al sucului de țelină poate fi cel mai bun ajutor pentru orice om care suferă de o formă sau alta de SSPT.

## AFECTIUNILE SISTEMULUI REPRODUCĂTOR

Dacă te întrebi în ce măsură este bun sucii de țelină pentru sistemul tău reproducător, răspunsul nu numai că este afirmativ, dar este

chiar coplesitor în această direcție. Sistemul reproducător are o nevoie disperată de substanțele nutritive pe care le furnizează sucii de țelină. Acestea din urmă neutralizează agenții patogeni care sunt responsabili pentru cele mai multe simptome, tulburări și afecțiuni ale sistemului reproducător; elimină toxinele care sunt la rândul lor parțial responsabile; se leagă chimic, neutralizează și escortează în afara organismului hormonii toxici (cum ar fi estrogenul străin din alimente, materialele plastice, alte produse petrochimice și din medicamente) care se acumulează în organism, inducându-l o stare de confuzie; și hrănește sistemul reproducător pe toate nivelele, de la restaurarea celulară până la echilibrarea hormonilor sănătoși, furnizând astfel substanțe nutritive și oligoelemente organelor și glandelor reproducătoare. La fel de important, sucii de țelină hidratează sistemul reproducător, procesul de deshidratare fiind un factor major al dezechilibrelor acestuia. Sistemul reproducător îmbătrânește mai rapid decât celelalte părți ale corpului uman, unul dintre motive fiind deshidratarea cronică a celulelor sale. Sucii de țelină contribuie la prevenirea și la inversarea acestui proces.

Dacă nu ți-ai găsit simptomele, tulburarea sau afecțiunea de care suferi în lista de mai sus, nu-ți face probleme. Sucii de țelină poate ajuta absolut orice problemă a sistemului reproducător.

## Densitatea sânilor

Densitatea sânilor apare atunci când ficatul a fost intoxicat decenii la rând. Un ficat stagnant, împovărat și leneș, plin până la refuz cu factorii nocivi explorați în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*, își încetinește dramatic activitatea, pierzându-și eficacitatea procesului de filtrare. Sistemul limfatic devine astfel un al doilea filtru al organismului. Așa se face că un număr uriaș de toxine se acumulează în sânii, din cauza numărului mare de vase limfatice prezente la acest nivel. Dieta inadecvată consumată ani la rând și expunerea zilnică la

substanțele toxice fac ca aceste substanțe nocive să ajungă în interiorul țesuturilor sânilor, unde creează calcifieri și țesuturi cicatrizate. Și nu vorbim aici despre țesuturi cicatrizate în urma unei operații chirurgicale, ci despre cicatrice formate din cauză că celulele nu își primesc în cantități suficiente oxigenul și substanțele nutritive de care au nevoie.

Calciul din produsele lactate este un factor decisiv care contribuie la densitatea sânilor, întrucât se stabilizează în țesuturile acestora. Acest calciu nu este deloc sănătos, ci este agresiv, subminând starea de sănătate a femeilor și devenind un combustibil pentru agenții patogeni. Metalele grele toxice precum mercurul și alumiul ajung și ele în țesuturile sânilor. Dacă dieta femeii nu este suficient de hidratantă, de-a lungul timpului țesuturile sânilor ei devin deshidratate, nemaiputând fi revitalizezate cu ajutorul apei vii. Afecțiunile și bolile cele mai avansate ale sânilor sunt datorate întotdeauna virusului Epstein-Barr.

Sucii de țelină nu numai că purifică și eliberează ficatul (în timp), dar contribuie inclusiv la purificarea sistemului limfatic, căruia îi furnizează apa vie plină cu săruri agregate de sodiu, oligoelemente și substanțe fitochimice, care elimină factorii nocivi. Regenerarea sistemului limfatic este direct legată de purificarea țesuturilor sânilor. Viteza unică de călătorie a sucului de țelină și rata lui de saturație îi asigură capacitatea de a răzbi chiar și prin cele mai dense, mai întărite și mai fibroase țesuturi ale sânilor, până la pielea exterioară. Sucii de țelină are inclusiv proprietăți antitumorale și antiadeziune.

## Chisturile

Chisturile se pot dezvolta pornind de la o gamă largă de toxine (cum ar fi metalele grele toxice, pesticidele, erbicidele și fungicidele), precum și de la anumite virusuri precum Epstein-Barr. Ele pot fi benigne sau canceroase. Foarte multe chisturi sunt alcătuite dintr-un țesut cicatrizat al vaselor limfatice care înconjoară sistemul reproducător și care devine inflammat



și întărit, uneori chiar calcifiat, din cauza unei infecții virale. Sucul de țelină contribuie la descompunerea acestor calcifieri, inclusiv a chisturilor cronice întărite. De asemenea, el dislocă, descompune și dispersează țesuturile cicatrizate care pot deveni chisturi de tip cheloide sau adeziune. Sucul de țelină hrănește celulele sănătoase din jurul chisturilor, făcându-le mai puternice și oprind astfel procesul de creștere a chisturilor din vecinătate. Chisturile au tendința de a înflori în jurul celulelor nesănătoase și toxice. Atunci când sunt înconjurate cu celule sănătoase, ele nu se mai pot dezvolta.

### Endometrioza

Sucul de țelină furnizează anumiți inhibitori fitochimici creșterilor anormale de țesut. Aceste substanțe vegetale împing înapoi țesutul endometrial care încearcă să se dezvolte în exteriorul uterului, colonului și vezicii urinare. Creșterile anormale de țesut se datorează prezenței toxinelor. Celulele nesănătoase încep să se dezvolte și să se înmulțească în locuri în care nu ar trebui datorită unei combinații de hormoni toxici nesănătoși care îi sunt străini corpului, la care se adaugă alți factori nocivi precum pesticidele, erbicidele, fungicidele, metalele grele toxice (precum mercurul și aluminiul), produsele secundare și deșeurile excretate de virusuri și de bacterii. Sucul de țelină descompune și dispersează toate aceste toxine, astfel încât acestea să nu mai poată hrăni creșterea anormală a țesutului. Dacă adăugăm la acest mecanism și acțiunea inhibitoare a substanțelor sale fitochimice, putem spune că sucul de țelină reprezintă un tonic extrem de eficient pentru toate persoanele care suferă de endometrioza.

### Fibroamele

Fibroamele uterine pot lua diferite forme, cauza lor fiind necunoscută pentru cercetarea și știința medicală. Adevărul este că fibroamele pot fi cauzate uneori de către anumite virusuri, precum Epstein-Barr, iar alteori de către anumite

bacterii, precum streptococii. Atunci când fibromul este de natură vitală, el seamănă mai mult cu un chist, având o formă mai rotundă. Atunci când este de natură bacteriană, el seamănă mai mult cu un țesut cicatrizat sau cu o adeziune în interiorul sistemului reproducător. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină caută și distrug bacteriile și virusurile, reducând la minim marea agenților patogeni responsabili pentru crearea fibroamelor, dar și fibroamele deja existente.

### Papilomavirusul Uman (HPV)

HPV nu dispune de imunitate în fața sucului de țelină. Virusul este similar din multe puncte de vedere cu virusurile herpetice precum VEB și virusul zonei zoster, punctul său sensibil fiind membrana exterioară a celulei virale. Sărurile agregate de sodiu se atașează de această membrană și descompun treptat mecanismul de autoapărare ale virusului. Consumul regulat de suc de țelină poate reduce astfel la minimum multiplicarea HPV, protejând cervixul de dezvoltarea unor țesuturi cicatrizate și de ceea ce foarte mulți medici consideră a fi celulele com promise de expunerea la HPV care conduc la cancer. Acum că dispui de instrumentele necesare – cum ar fi suc de țelină – pentru a combatte aceste efecte, tu te poți proteja ușor de HPV și chiar îl poți elimina în timp din organismul tău, dacă eviți inclusiv alimentele ce pot hrăni virusul (vezi capitolul 8).

### Infertilitatea

Infertilitatea de care suferă foarte multe femei continuă să fie un mister medical. Atunci când acestea se prezintă la medic totul pare să fie în regulă în organismul lor. De aceea, nimeni nu își poate explica de ce au acestea dificultăți în a concepe un copil sau în a duce sarcina până la capăt, dând în final naștere unui copil sănătos. Personal, numesc această cauză *baterie epuizată*. Foarte mulți factori din trecutul femeii pot conduce la o baterie epuizată a sistemului reproducător. Unul dintre ei este

folosirea contraceptivelor, care antrenează sistemul reproducător să opereze în modul „Oprit”. Sucul de țelină poate resuscita un sistem reproducător antrenat ani de zile să nu conceapă copii, revitalizându-i celulele și organele, și eliminând toxinele lăsate în urmă de contraceptive. În acest fel, el resetează practic sistemul. În plus, suc de țelină furnizează hormonii vegetali pe care organismul uman îl poate adapta pentru a și reincarca glandele și organele care produc hormoni sănătoși, inclusiv glandele suprarenale și alte glande endocrine, plus ficatul, care produce el însuși hormoni. În acest fel, sistemul reproducător își poate normaliza și echilibrul activitatea, reamintindu-și astfel că poate concepe copii.

În cazul infertilității masculine, suc de țelină furnizează o formă a oligoelementului zinc extrem de ușor de asimilat și alte oligoelemente ce pot fi folosite pentru a reduce instantaneu inflamația glandei prostate. Prostata este extrem de sensibilă la infecțiile cronice cu grad redus cauzate de streptococi, alte bacterii, plus VEB, indiferent dacă acestea apar sau nu în urma activităților sexuale. Această formă extrem de eficientă de zinc împiedică microorganismele să producă haos în interiorul prostatei, cauzând astfel o prostatită.

Foarte mulți bărbați suferă de asemenea de rinichi slăbiți, fapt pe care foarte puțini medici îl observă. De remarcat că nu vorbim aici despre o boală a rinichilor, ci doar despre o slăbiciune a acestora. Rinichii slăbiți conduc automat la o slăbiciune a sistemului reproducător al bărbatului. În funcție de gradul de slăbiciune renală, acesta poate conduce la dureri de spate care pot fi confundate ușor cu cele musculare, la tulburări ale somnului, iritabilitate și mirosuri corporale neplăcute. Atunci când rinichii sunt afectați, sistemul reproducător începe să dea rateuri și își pierde mai accelerat vitalitatea, iar uneori chiar se îmbolnăvește. Sucul de țelină le furnizează rinichilor îngrijirea de care au o nevoie disperată, contribuind astfel decisiv la protejarea și la recuperarea mai accelerată a sistemului reproducător.

(Pentru mai multe informații referitoare la infertilitate, citește capitolul intitulat „Fertilitatea și viitorul nostru” din cartea mea, *Alimente care îți pot schimba viața în bine*.)

### Simptomele asociate cu menopauza

Simptomele asociate cu perimenopauza, menopauza și post-menopauza nu au nicio legătură cu îmbătrânirea sistemului reproducător, ci sunt cauzate de îmbătrânirea ficatului. Atunci când acesta din urmă devine leneș, stagnant și intoxicat, lucru care îi se întâmplă – printr-o coincidență – foarte multor femei de aproape 40 de ani până la aproape 50 de ani, apar automat simptome precum bufeurile de căldură, transpirațiile nocturne, iritabilitatea, epuizarea, depresia, anxietatea și pierderea libidoului. Dacă ficatul este plin cu deșeurile și neurotoxine virale, inclusiv cu virusi precum Epstein-Barr, atunci când deșeurile virale sunt vărsate în sânge, pot apărea palpații ale inimii. În cazul foarte multor femei, simptomele asociate cu menopauza pot fi oprite prin simplul consum al sucului de țelină, care revitalizează ficatul, reduce masa și toxinele virale, și elimină alte otrăvuri care au determinat stagnarea activității ficatului de-a lungul deceniilor în care s-au acumulat. Un ficat mai curat și mai sănătos echivalează automat cu o reducere a simptomelor etichetate drept menopauză.

Pentru mai multe informații referitoare la menopauză, citește cărțile mele anterioare, *Medium Medical* și *Vindecarea glandei tiroide*.

### Boala pelvisului inflamabil (PID)

Cauza PID sunt streptococii din sistemul reproducător. Sucul de țelină ajută în timp această condiție prin intermediul sărurilor sale agregate de sodiu, care pătrund în sistemul reproducător prin vasele de sânge și cele limfatice, distrugând bacteriile care l-au infestat. În plus, sărurile agregate de sodiu transportă inclusiv vitamina C unică sucului de țelină, care



stimulează imediat sistemul imunitar al sistemului reproducător.

### Sindromul chisturilor ovariene multiple (PCOS)

PCOS este cauzat de virusul Epstein-Barr, care creează niște chisturi pline cu fluid și alte rani ovariene. Sucul de țelină împiedică acest proces. Sărurile sale agregate de sodiu descompun și distrug VEB, după care detoxifică ovarele de toxinele și de deșeurile virale din ele.

### AFECTIUNILE ASOCIATE CU STREPTOCOCII

Atunci când aud de bacteria *Streptococcus*, marea majoritate a oamenilor se gândesc automat la streptococii care inflamează gâtul. Există însă și alte afecțiuni care pot apărea în viața lor, în tinerețe sau la bătrânețe, care sunt rezultatul unor infecții cronice de grad redus cu streptococi în interiorul organismului lor. Streptococii sunt niște bacterii care au înflorit în lumea modernă datorită folosirii excesive a antibioticelor. Așa este: antibioticele au transformat streptococii, făcându-i să se reinventeze și să devină ceea ce sunt la ora actuală! Există atât de multe grupe, tulpini și mutații ale streptococilor că cercetarea și știința medicală nu mai pot ține demult pasul cu ele.

Streptococii care inflamează gâtul sunt doar o varietate a acestor bacterii. Dacă ai luat antibiotice în primii ani de viață din cauza unei tuse, a unei gripe sau a unei infecții a urechii, este foarte posibil să fi pus astfel bazele unor noi episoade ulterioare ale diferitor boli asociate cu streptococii. Dar dacă nu ai luat niciodată antibiotice în primii ani de viață? Înseamnă acest lucru că nu ai fost expus la acești streptococi periculoși? Îmi pare rău că trebuie să îți răspund negativ. Antibioticele există în rezerva de apă potabilă, în alimente, și în plus sunt transmise de la o generație la alta pe cale genetică. În consecință, aproape toți oamenii de pe planeta

pământ trăiesc cu cel puțin o varietate de streptococi în sistemul lor. Acesta este unul din cele mai comune microorganisme din organismul uman. Din fericire, nu este absolut necesar să fim prizonierii streptococilor, atât timp cât continuăm să bem zilnic suc de țelină.

Într-adevăr, sucul de țelină este remediul suprem împotriva streptococilor. Sărurile agregate de sodiu distrug streptococii la simplul contact cu ei, ușurând enorm nenumărate afecțiuni și simptome pe care le vom examina în continuare. Mai mult decât atât, vitamina C din sucul de țelină stimulează sistemul imunitar care începe să combată mult mai activ streptococii din organism. Multitudinea de oligoelemente din sucul de țelină întăresc țesuturile și organele, protejându-le de deteriorările pe care le pot produce coloniile de bacterii (în particular ale streptococilor).

Anihilarea streptococilor din organism este unul dintre principalele motive pentru care oamenii care beau zilnic suc de țelină se vindecă de atât de multe boli, întrucât aceștia sunt implicați în foarte multe simptome și afecțiuni. Astfel, în copilărie este posibil să fi experimentat o acnee, dureri în gât sau o infecție a urechii, ceea ce nu este deloc puțin, dată fiind neplăcerea pe care o provoacă aceste simptome. După vârsta de 20-30 de ani apar noi probleme asociate cu streptococii: sinuzita, noi infecții la nivelul gâtului, infecțiile urinare și cele cu drojii și mucegaiuri. Pe măsură ce trece timpul, este posibil să primești un diagnostic precum SIBO sau *Candida*. Ceea ce nu îți va spune niciun medic (pentru că nimeni nu știe acest lucru) este faptul că toate aceste diagnostice aparent fără nicio legătură unul cu celelalte, mai ales că au fost separate de ani de zile, au ca numitor comun streptococii, care există în organismul tău de foarte mulți ani. Aceste bacterii au tendința de a se ascunde pe termen lung în interiorul ficatului, creându-și aici colonii și generând din ce în ce mai multe probleme pe măsură ce ficatul devine din ce în ce mai slăbit, leneș și stagnant. Sucul de țelină te va ajuta să ai un control mai mare ori când asupra acestui microorganism.

### Acneea

Așa cum am explicat în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*, acneea este un semn al unor războaie timpurii din viață, rămase nedormitate. Acestea au început atunci când streptococii din organism au cauzat una din între bolile de pe această listă. În consecință, medicii ți-au prescris un antibiotic (să spunem, pentru o infecție a urechii). Contrar convingerii generalizate, acest antibiotic a hrănit streptococii din organismul tău. Este posibil ca antibioticele să nu fi intrat în organismul tău neapărat prin intermediul unor medicamente. Poate că ai consumat pur și simplu alimente sau apă „îmboșate” cu antibiotice, sau poate că le-ai moștenit pe cale genetică. Indiferent în ce formă au ajuns însă în organismul tău, antibioticele au ajutat streptococii din acesta să înflorească.

Cercetarea și știința medicală cred că acneea este o condiție hormonală. Ele greșesc însă. Acneea tinde să însoțească schimbările hormonale precum pubertatea și menstruația pentru simplul motiv că eficiența sistemului imunitar scade dramatic în aceste perioade, permițându-le streptococilor să profite și să dea naștere unei afecțiuni precum acneea. Acneea nu este cauzată nici de închiderea porilor. De bună seamă, porii închiși pot cauza ici și colo câte un coș, dar chisturile agresive sunt inevitabil un indiciu al unei infecții cu streptococi care pleacă din ficat și călătoresc prin sistemul limfatic către dermă, în căutarea hranei. Am auzit cu toții de pielea uleioasă care însoțește de regulă acneea. Acest sebum uleios este produs de piele în încercarea de a opri daunele produse de streptococi.

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină ajută la dispersarea sebumului uleios, rupându-l și distrugând streptococii (inclusiv cu ajutorul sistemului imunitar). Limfocitele (un tip de celule albe din sânge) se hrănesc cu oligoelementele din sucul de țelină și sunt stimulate de vitamina C din acesta, putând intra în dermă și împiedicând formarea chisturilor acneice la acest nivel. Eliminarea din dietă a produselor

lactate, glutenului și ouălor reduce de asemenea acneea, întrucât acestea sunt alimentele favorite ale streptococilor, iar excluderea lor din dietă înfometează bacteriile. Pe lângă faptul că distruge streptococii din ficat și din sistemul limfatic, întărind limfocitele, sucul de țelină elimină inclusiv rămășițele alimentelor toxice pe care le-ai consumat și care le-au permis streptococilor să înflorească. Acest proces ajută de asemenea la curățarea pielii.

### Apendicita

Apendicita se datorează adeseori unei intoxicații alimentare. Pentru ca ea să poată apărea însă, este nevoie ca apendicele să fie slăbit din start. Uneori, apendicita poate apărea chiar și fără o intoxicație alimentară. În toate cazurile, zona apendicelui este infestată cu streptococi. Motivul este simplu: sistemul imunitar este foarte activ în zona apendicelui, care acționează ca o capcană ce atrage bacteriile precum streptococii pentru ca sistemul imunitar să le poată distruge. Cu toate acestea, dacă în organism s-au acumulat prea mulți streptococi de-a lungul prea multor ani, acest lucru poate deteriora apendicele, care se poate inflama acut sau cronic.

Sucul de țelină face minuni pentru apendice. Atunci când el se apropie, streptococii au tendința de a fugi din apendice. Sucul de țelină pătrunde în această excrescență prin colon și prin vasele limfatice, calmând-o și vindecându-i inflamația. În plus, el distruge streptococii, eliminându-i din zonă.

### Diverticulita

Diverticulita poate apărea din cauza a două tipuri de bacterii: *E. coli* și *Streptococcus*. Cauza cea mai comună rămân de departe streptococii, care creează o inflamație de lungă durată ce conduce în timp la diverticulită. De regulă, diverticulita cauzată de streptococi apare mai târziu în viață, întrucât aceste bacterii au nevoie de ani de zile pentru a putea trece dincolo de



tubul intestinal, creându-și colonii în anumite buzunare din colon. De multe ori, streptococii din organism au cauzat deja cel puțin una dintre celelalte boli de pe această listă, care a condus la consumul de antibiotice (în copilărie sau mai târziu), fapt care le-a permis streptococilor să se înmulțească și să devină mai puternici în timp.

În mod normal, varietatea de streptococi care produce diverticulita nu este foarte agresivă. Ea este o varietate mai blândă care și-a făcut colonii aici de decenii. Uneori, streptococii și *E. coli* colaborează, la fel ca insectele din același trunchi de copac, fiecare având alimente preferate diferite. Cele două tipuri de bacterii creează împreună acele buzunarele mici numite diverticule.

Sucul de țelină face minuni inclusiv în cazul diverticulitei, căci sărurile sale agregate de sodiu au tendința de a pătrunde în diverticule, respectiv în micile găurele care s-au dezvoltat în interiorul colonului. Aici, suc de țelină curăță și elimină buzunarele cu streptococi și *E. coli*, eliminând astfel aceste ulcerări și permițând pereților colonului să se repare și se vindece singuri.

### Infecțiile urechilor

Aproape toate infecțiile urechilor sunt cauzate de streptococi. Așa se explică de ce antibioticele prescrise pentru aceste infecții nu sunt întotdeauna eficiente, mai ales dacă persoana a luat antibiotice și înainte, pentru o altă infecție a urechii, întrucât streptococii au tendința să își dezvolte o imunitate la antibiotice, îndeosebi dacă acestea sunt consumate constant. Marea majoritate a infecțiilor la urechi apar în copilărie. Din cauza antibioticelor prescrise copiilor, streptococii din organismul lor devin mai rezistenți încă din primii ani de viață, fapt care conduce la probleme mai mari din această listă (a bolilor cauzate de streptococi) mai târziu.

Atunci când streptococii există în interiorul urechii, ei există în sistemul limfatic. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină pătrund rapid în sistemul limfatic, curățându-l ușor și eficient, la doar câteva ore de la consum. Aceste

săruri agregate de sodiu caută și distrug streptococii pe care îi găsesc la acest nivel, reducând astfel riscul de a face noi infecții ale urechii.

### Probleme de sănătate ale vezicii biliare

Infecțiile la nivelul vezicii biliare care nu sunt cauzate de pietre sunt inevitabil cauzate de streptococi. Aceste bacterii au tendința de a se ascunde în ficat, dar și în duoden și în restul intestinului subțire. Ele pot ajunge astfel cu ușurință în vezica biliară prin sistemul canalului biliar. Aici, ele au tendința de a se hrăni cu deșeurile toxice de tot felul (inclusiv alimentare) care s-au acumulat în vezica biliară. Sucul de țelină descompune și elimină aceste deșeurile. Atunci când pătrunde în ficat, el își împinge sărurile agregate de sodiu prin canalele hepatice până în interiorul vezicii biliare, unde acestea încep să dizolvă acumulările de deșeurile, omorând simultan streptococii din canalul bilei și din vezica biliară.

Atunci când auzi că suc de țelină poate crește producția de bilă și puterea acestor mulți oameni cărora le-a fost extirpată vezica biliară se tem că acest lucru înseamnă că trebuie să evite acest aliment. Dimpotrivă însă! Chiar dacă ai rămas fără vezica biliară, cu siguranță îți dorești un ficat puternic, capabil să producă bilă. Dacă ficatul este slăbit, acest lucru afectează tot restul organismului. Ficatul se îmbolnăvește din cauza toxinelor acumulate de-a lungul timpului.

Singurul motiv pentru care un ficat își poate spori producția de bilă este eliminarea acestor toxine și însănătoșirea de-a lungul procesului. Un ficat mai sănătos și mai puternic înseamnă automat o mai bună asimilare a substanțelor nutritive, care pot ajunge la alte părți ale corpului, ajutându-te să trăiești mai mult. Cu alte cuvinte, tu nu mai îmbătrânești la fel de rapid. La fel, poți evita problemele colesterolului, hipertensiunea și boala cardiovasculară. Sucul de țelină conduce la o producție sporită de bilă pentru că reconstruiește ficatul. Prin urmare, nu trebuie să consideri acest lucru un efect secundar îngrijorător. În concluzie, evitarea sucului de

țelină pentru a nu avea o producție mai mare de bilă este sinonimă cu păstrarea unui ficat slăbit și bolnav. Nimeni nu își poate dori cu adevărat așa ceva!

Adevărul este că suc de țelină este absolut esențial pentru oamenii cărora le-a fost extirpată chirurgical vezica biliară. La fel ca și ceilalți oameni, aceștia au nevoie de un ficat curat și puternic. Ei au de regulă probleme cu descompunerea și cu digestia grăsimilor, iar suc de țelină nu numai că îi ajută indirect prin revitalizarea ficatului, dar contribuie inclusiv la mai bună descompunere și dispersare a grăsimilor, oferindu-le astfel alinare.

### Sinuzita

Multe cazuri de sinuzită sunt acute, însoțind o boală precum gripa. În perioada de recuperare în urma gripei, organismul produce uneori o cantitate enormă de mucozități pentru a se proteja de virusul gripei care îi deteriorează canalele sinusurilor, iar acestea nu pot fi eliminate cu ușurință.

Sinuzita cronică este oarecum diferită. În acest caz, cavitățile sinusurilor sunt pline cu streptococi, uneori de o viață întreagă. Medicii ORL oferă adeseori ca metodă de ușurare a simptomelor o operație la nivelul sinusurilor prin care rad țesuturile cicatrizate din acestea. Această metodă nu dă aproape niciodată rezultate pe termen lung. De regulă, oamenii continuă să sufere de sinuzită cronică inclusiv post-operatoriu. Explicația nu este cunoscută de către cercetarea și știința medicală. Potrivit acestora, cauza reală a migrenelor, mucozităților, scurgerilor și durerilor de la nivelul sinusurilor sunt coloniile masive de streptococi, care nu dispar în urma operației chirurgicale. Adeseori, oamenii care suferă de sinuzită au consumat cândva antibiotice, fapt care le-a dat apă la moară streptococilor din organismul lor.

Folosirea pe termen lung a sucului de țelină este extrem de benefică pentru sinuzită. Dat fiind că sinusurile sunt conectate cu vasele limfatice, iar sistemul limfatic transportă foarte rapid

componentele chimice ale sucului de țelină, beneficiile vindecătoare ale acestui aliment pot ajunge extrem de ușor la sinusuri. Ele pătrund în cavitățile acestora prin intermediul vaselor de sânge, oferindu-le astfel un suport inclusiv dintr-o altă perspectivă. Și de această dată, sărurile agregate de sodiu și vitamina C din suc de țelină îi oferă sistemului imunitar instrumentele de care acesta are nevoie pentru a combate infecția cu streptococi.

### Acumulările bacteriene din intestinul subțire (SIBO), *Candida* și crampele intestinale

*Candida* a devenit un diagnostic extrem de popular în urmă cu destul de mulți ani. Adevărul este însă că această ciupercă nu reprezintă o problemă atât de mare cum cred oamenii. Dimpotrivă, ea este chiar utilă, înmulțindu-se și prosperând în zonele în care sunt prezente bacterii. Adevărata problemă pentru sănătate este creată de bacterii, nu de *Candida*. Acumulările de *Candida* nu reprezintă decât un semnal de avertizare care arată că în intestine (sau într-o altă parte din corp) este prezent un invadator, și anume streptococii.

SIBO este noua *Candida*, fiind diagnosticat frecvent pentru a explica tot felul de simptome pe care nimeni nu le înțelege corect. Ceea ce nu realizează cercetarea și știința medicală este faptul că acumularea bacteriană a SIBO este întotdeauna o acumulare de streptococi. Din păcate, medicii oferă frecvent antibiotice pentru a trata SIBO. Deși acestea pot reduce pe moment simptomele SIBO, în timp ele conduc la crize din ce în ce mai severe, căci streptococul devin imuni la antibiotice, iar puterea lor crește.

Indiferent dacă medicul ți-a spus că suferi de *Candida* sau de SIBO, suc de țelină se dovedește un remediu de excepție. Atunci când consumi acest aliment, el pătrunde direct în tubul digestiv și călătorește lent de-a lungul intestinului subțire, anihilând toate celulele de streptococi de aici. Un aspect pozitiv neașteptat este acela că suc de țelină nu influențează



în niciun fel colonia de *Candida*, lucru extrem de dezirabil, întrucât această ciupercă este – așa cum spuneam – benefică pentru organismul uman. Într-un fel, sucul de țelină este mai inteligent decât înțelepciunea convențională, întrucât știe că nu trebuie să distrugă microorganismele benefice din intestine, așa cum fac antibioticele. Spre exemplu, el știe că trebuie să lase *Candida* în pace, vânând doar streptococi. Sarcina *Candidaei* este de a consuma substanțele nocive din intestine, înfometând astfel streptococii. După ce streptococii (cauza SIBO) sunt distruși, iar substanțele nocive din intestine sunt eliminate în urma consumului de suc de țelină, colonia de *Candida* scade până la un nivel adecvat și sănătos. Cu alte cuvinte, acumularea de *Candida* nu mai este necesară după purificarea efectuată de sucul de țelină.

Ori de câte ori cineva suferă de SIBO (diagnosticat sau nu), acesta este însoțit aproape inevitabil de balonări și de crampe intestinale. Aceste simptome sunt generate de streptococii care se deplasează prin intestine, creând mici buzunare de gaze care pot deveni neconfortabile. Sucul de țelină rezolvă această problemă prin anihilarea streptococilor din intestine și prin asistarea procesului de digestie cu ajutorul enzimelor sale digestive. (Pentru mai multe informații referitoare la balonare, citește paragrafele de la pagina 40.)

### Durerile în gât datorate streptococilor

Oamenii care au dureri în gât datorate streptococilor pot avea aceste bacterii atât în sistemul limfatic cât și pe suprafața propriu-zisă a gâtului. Sucul de țelină este absolut esențial în astfel de cazuri, atât ca un mecanism ofensiv cât și ca unul de autoapărare (defensiv), întrucât, așa cum am mai spus, oamenii au de regulă mai multe varietăți de streptococi în organismul lor, multe dintre ele imune la antibiotice. Streptococii nu pot deveni însă imuni la suc de țelină!

Ai auzit vreodată de gargara cu apă sărată ca tratament pentru durerile în gât? Ei bine,

metoda dă rezultate, dar nici pe departe la fel de bune ca și consumul sucului de țelină, care conține faimoasele săruri agregate de sodiu! Atunci când sucul de țelină este băut, sărurile sale agregate de sodiu pulverizează rapid bacteriile de pe suprafața inflamată a membranelor gâtului. Ele se leagă chimic de streptococi și permit eliminarea rapidă a celulelor bacteriene. Câteva ore mai târziu, vitamina C din suc de țelină și o parte din sărurile agregate de sodiu rămase ajung în sistemul limfatic, unde continuă să atace streptococii, de această dată de la spate. La rândul lor, celulele albe din sânge (limfocitele) se folosesc de sărurile agregate de sodiu pentru a vâna și pentru a distruge streptococii.

Există și dureri în gât de natură virală, cum ar fi mononucleoza, dar marea majoritate a acestor inflamații sunt cauzate de bacterii (streptococi). Chiar și atunci când cineva are un virus în organism, inflamația din gât rămâne de regulă cauzată de streptococi, care sunt un cofactor comun al virusurilor. Adeseori, un medic ia o cultură din gât și dacă analizele nu indică existența streptococilor, el trage concluzia că inflamația nu are nicio legătură cu aceste bacterii. Ceea ce nu realizează el este următorul lucru: faptul că streptococii nu se regăsesc pe pereții interiori ai gâtului nu înseamnă automat că ei nu sunt ascunși adânc în interiorul sistemului limfatic, cauzând simptome din acel focar. De altfel, indiferent dacă durerile în gât sunt cauzate de streptococi de la suprafața gâtului sau de cei din interiorul sistemului limfatic (care nu pot fi detectați) ori de un virus, cel mai bun aliat al persoanei bolnave rămâne suc de țelină. În capitolul următor vei găsi o terapie orală specială concepută pentru tratarea acestui simptom.

**Infecțiile urinare (UTI), cele ale vezicii urinare, vaginita bacteriană și infecțiile cu drojdii**

Toate aceste boli au aceeași cauză: streptococii. Sub marea umbrelă a infecțiilor urinare, streptococii se pot ascunde în vezica propriu-zisă, dând naștere unei infecții a acesteia,

sau în ureter ori în uretră (sau chiar în rinichi, așa cum am văzut mai devreme). În cazul vaginitei bacteriene, scurgerile produse (un lichid transparent sau slab colorat) provin de la o infecție cronică cu streptococi. În sfârșit, în cazul așa-numitelor infecții cu drojdii, acestea din urmă nu reprezintă adevărata cauză a infecțiilor, chiar dacă sunt într-adevăr prezente în număr mare. Acumulările de drojdii se produc numai din cauza bacteriilor prezente. Deși acumularea de drojdii poate deveni într-adevăr masivă, nu ele cauzează durerile sau disconfortul bolnavului, ci streptococii. Mulți urologi (și ginecologi) fac însă o confuzie între aceste cauze, identificând ca sursă a problemei drojdiile, ceea ce reprezintă o greșeală.

Sucul de țelină ajunge rapid în rinichi, de unde coboară în jos de-a lungul tractului urinar. Puternicele sale săruri agregate de sodiu acționează ca un detergent de-a lungul acestui traseu, atașându-se de streptococi și eliminându-i din organism prin intermediul urinei. Călătoria până la sistemul reproducător pentru a se ocupa la acest nivel de vaginita bacteriană și de infecțiile cu drojdii este ceva mai dificilă. Sucul de țelină nu reușește la fel de ușor să ajungă la sistemul reproducător prin intermediul sângelui. Deși o parte din el ajunge într-adevăr pe această cale, cea mai mare parte ajunge mai târziu, prin intermediul sistemului limfatic din zona inghinală. Odată ajuns, el neutralizează streptococii, oferind în scurt timp alinare.

### TINITUS

**Tinitul, vibrațiile sau bâzâitul în urechi; pierderea inexplicabilă a auzului**

Consumul pe termen lung al sucului de țelină este cel mai benefic remediu posibil pentru tinitus; pentru tinitul, vibrațiile sau bâzâitul în urechi; și pentru pierderea inexplicabilă a auzului. Atunci când aceste afecțiuni apar fără o cauză aparentă, cum ar fi lucrul la o mașinărie cu un nivel foarte ridicat de decibeli întreaga

viață, ascultarea muzicii la un volum foarte mare sau o altă presiune similară asupra timpanelor, acest simptom misterios pentru medici indică prezența unui virus: virusul Epstein-Barr, despre care am vorbit pe larg în cărțile mele anterioare, *Medium Medical* și *Vindecarea glandei tiroide*. Atunci când VEB își secretă neurotoxinele în fluxul de sânge, acestea pot ajunge uneori în labirintul urechii interioare, unde provoacă un veritabil haos asupra nervilor prezenți, generând o inflamație misterioasă. Nu doar neurotoxinele, ci chiar virusul însuși poate intra în acest labirint, generând o inflamație directă.

Și de această dată trebuie să le fim recunoscători sărurilor agregate de sodiu din suc de țelină pentru puterea lor antivirală de excepție. Sucul de țelină elimină din organism neurotoxinele, legându-se chimic de ele și neutralizându-le. Simultan, sărurile sale agregate de sodiu distrug VEB și îi încetinesc ciclul reproductiv. De asemenea, ele ajung în labirintul urechii interioare și ajută la restaurarea celulelor nervoase. Tesutul nervos se folosește de oligoelementele din suc de țelină ca de un combustibil protector și ca de o hrană pentru a se recupera. În unele cazuri, suc de țelină poate elimina rapid tinitusul și simptomele similare, dar de cele mai multe ori distrugerea VEB este un proces pe termen lung. De aceea, consumul sucului de țelină pe termen lung este cel mai bun lucru pe care îl poți face în acest caz. Pentru o vindecare profundă, va trebui să urmezi și pașii suplimentari indicați în capitolul 8 și în celelalte cărți din seria „Medium Medical”.

### AFECTIUNILE GLANDEI TIROIDE

**Hipotiroidia; hipertiroidia; boala lui Graves, tiroidita lui Hashimoto; nodulii, chisturile și tumorile tiroidiene; gușa**

Toate aceste afecțiuni inflamatorii ale glandei tiroide, care pot oscila de la o inflamație ușoară la una foarte gravă, sunt cauzate de virusul Epstein-Barr (VEB). Virusul pătrunde în



glanda tiroidă și îi deteriorează țesutul. Simultan, el rezidă însă și în alte părți ale corpului, aceasta fiind adevărata sursă a simptomelor asociate cu problemele glandei tiroide. (Poți găsi mai multe informații referitoare la acest subiect în cartea mea, *Vindecarea glandei tiroide*.)

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină sunt absorbite în tiroidă, unde acționează ca un agent antiviral care distruge membranele exterioare ale celulelor virale, slăbind astfel virusul până în punctul în care fie moare, fie continuă să opereze cu o putere foarte scăzută. Sărurile agregate de sodiu sunt extrem de ușor de absorbit. Ele pătrund cu ușurință în țesutul tiroidian, ajutând glanda să se folosească de aceste săruri minerale specializate pentru a se regenera, dar și pentru a-și produce hormoni.

Așa cum am mai spus, consumul tulpinilor de țelină nu poate avea același efect asupra sănătății ca și cel al sucului de țelină. Acest lucru este cu deosebire adevărat atunci când vorbim despre vindecarea glandei tiroide. La prima vedere, am putea crede că acest lucru se datorează absorbirii în tiroidă a compușilor chimici ai sucului de țelină atunci când acesta trece prin gât, dar în realitate, pentru ca sărurile agregate de sodiu (antivirale) din sucul de țelină să poată fi absorbite în glanda tiroidă, ele trebuie să ajungă mai întâi de toate în sânge din sistemul digestiv, călătorind apoi până la tiroidă.

O tiroidă bolnavă arată că aceasta este plină până la refuz cu deșeuri virale, cum ar fi cadavrele celulelor virale moarte, produsele secundare ale virusurilor și îndeosebi neurotoxinele excretate de aceștia. Dacă aceste deșeuri s-au acumulat vreme îndelungată, ele blochează practic țesutul glandei tiroide. Sucul de țelină are un efect extrem de purificator atunci când ajunge la această glandă. Sărurile sale minerale se leagă chimic de deșeurile virale, contribuind la eliminarea lor din glanda tiroidă și îmbunătățindu-i acesteia automat starea de sănătate. Dacă sunt prezenți noduli tiroidieni, sucul de țelină rămâne la fel de util. Nodulii sunt niște închisori din calciu construite de sistemul imunitar pentru VEB, iar sărurile agregate de sodiu din sucul de

țelină descompun și dizolvă în timp aceste calcifieri, omorând totodată virusurile din interiorul lor.

## CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Atunci când cineva se îngrășă, ficatul său adună și stochează foarte multe celule grase, până când devine stagnant, leneș, pre-gras sau chiar un ficat gras nedagnosticat. Așa este: creșterea în greutate nu se datorează unui metabolism lent. Ficatul este *singurul* responsabil pentru depozitele de grăsime din orice parte a corpului. Oamenii care au probleme cu greutatea au de cele mai multe ori și probleme cu sistemul limfatic. Acest sistem este inundat și devine înfundat cu o sumedenie de celule grase, din cauză că ficatul nu mai face față prelucrării lor și nu le mai poate stoca. Atunci când compușii chimici ai sucului de țelină pătrund în sistemul digestiv, ei sunt absorbiți prin pereții intestinali, trec prin vena portă hepatică și ajung în ficat, unde încep să revitalizeze celulele acestui organ. El acționează astfel ca un tonic medicinal pentru ficat.

Ficatul nostru este un filtru care se poate înfunda în timp, dacă nu îl curățăm. Pe lângă faptul că este plin cu celule grase, un ficat leneș, stagnant sau gras arată că acest organ este plin inclusiv cu toxine generatoare de mari probleme pentru sănătate. Acestea pot fi extrem de variate, de la banalii detergenți convenționali la parfumuri și produse cosmetice, gaze de esapament, deodoranți pentru aer, pesticide, erbicide, metale grele toxice precum mercurul, aluminiul și cuprul, sau medicamente rămase captive în ficat. Atunci când devine înfundat cu toate aceste grăsimi și toxine, ficatul își pierde capacitatea de a funcționa la un nivel optim. Sucul de țelină revitalizează ficatul, stimulând acest organ prin eliminarea toxinelor și otrăvurilor care îl îmbălesc.

Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină se leagă chimic de deșeurile virale din interiorul ficatului, lucru extrem de important, căci absolut toți oamenii de pe pământ conțin foarte

mulți agenți patogeni în ficatul lor. Aceștia oscilează de la virusul Epstein-Barr până la virusul zoster, HHV-6 și HHV-7, citomegalovirusul, dar și bacterii precum streptococi și *E. coli*, și multe alte microorganisme. Ficatul devine un loc preferat de reședință pentru acestea, îndeosebi atunci când este deja plin cu toxinele și cu otrăvurile care le hrănesc. Compușii chimici din sucul de țelină se leagă de deșeurile virale și produsele secundare și toxinele virale – eliminându-le din ficat. În acest fel, el întărește ficatul, ajutându-l să opereze la capacitate maximă, îndeplinindu-și astfel cele peste 2.000 de funcții chimice ale sale, cele mai multe rămase nedescoperite. În plus, sucul de țelină distruge membrana exterioară a agenților patogeni din ficat, slăbindu-i sau omorându-i. Acesta este unul dintre mecanismele prin care sucul de țelină regenează creșterea celulară la nivelul ficatului.

În sfârșit, sucul de țelină poate descompune și dizolva celulele grase stocate în interiorul ficatului. El ajută astfel la dislocarea depozitelor de grăsimi din interiorul acestui organ, pe care le descompune și le elimină pe rând. Peste toate, sucul de țelină este plin cu vitamine și minerale (independent de sărurile sale agregate de sodiu) care hrănesc și întăresc ficatul, făcându-l să devină mai puțin stagnant. Pe scurt, sucul de țelină este unul dintre cele mai bune instrumente pentru slăbit din câte există.

## SCĂDEREA ÎN GREUTATE

Dat fiind că sucul de țelină este un remediu atât de fantastic pentru oamenii care doresc să slăbească, cei care au problema opusă, fiind prea slabi, se tem să îl consume, pentru a nu slăbi și mai mult! Adevărul este însă că sucul de țelină li se recomandă inclusiv acestora. De fapt, el acționează în sensul echilibrării greutății corporale (nu doar în cel al scăderii ei) sau în sensul menținerii ei stabile, dacă este corectă.

Iată câteva aspecte importante legate de sucul de țelină pe care merită să le înțelegi: acesta nu este un înlocuitor al meselor, ci un

remediu medicinal. Îndeosebi dacă ești subponderal, tu nu te poți baza pe el ca pe o sursă de calorii. De aceea, nu sări peste masa de dimineață, mai ales dacă aceasta este sănătoasă, cum ar fi un shake din fructe (care îți poate furniza calorii sănătoase), înlocuind-o cu un pahar cu suc de țelină. Consumă-le pe amândouă: mai întâi sucul de țelină, iar apoi – după minim 15-20 de minute, dar la modul ideal după 30 de minute – savurează-ți micul dejun.

Motivul pentru care sucul de țelină îi ajută în egală măsură pe supraponderali și pe subponderali este că ambele afecțiuni se datorează unui ficat nesănătos. De regulă, scăderea misterioasă în greutate (fără o cauză aparentă) este rezultatul unei infecții virale cronice cu grad redus, cum ar fi cea cu VEB, în interiorul ficatului, care dă peste cap sistemul de alarmă al organismului, creând în esență o reacție alergică ce silește glandele suprarenale să producă foarte multă adrenalină. Practic, adrenalina acționează ca o amfetamină. Adeseori, scăderea misterioasă în greutate nu durează însă foarte mult, căci la un moment dat ficatul devine atât de obosit, de leneș și de epuizat din cauza cantităților uriașe de adrenalină că situația se inversează, iar persoana începe să se îngrășe (chiar dacă procesul are loc abia peste zece ani – să zicem).

Sucul de țelină poate corecta cauza virală care stă la baza scăderii nedorite în greutate. La fel ca în cazul creșterii în greutate, componentele sale chimice pătrund în ficat prin vena portă hepatică și descompun aici membranele exterioare ale celulelor virale, slăbindu-le și reducând astfel masa virală. Simultan, ele neutralizează și elimină toxinele virale și pe cele care hrănesc virusuri, precum metalele grele toxice, pesticidele, erbicidele și solventii. Mai mult decât atât, compușii chimici din sucul de țelină plutesc prin fluxul de sânge prin întregul organism, colectând și dezarmând toxinele virale pe care le întâlnesc în cale, care dau naștere unor reacții alergice constante (dar invizibile) ce irită și activează glandele suprarenale.

Adeseori, oamenii care suferă de o scădere misterioasă (inexplicabilă) în greutate au inclusiv



un puls prea ridicat, atât atunci când dorm cât și în stare de veghe. Acest lucru se datorează adrenalinei ce continuă să circule prin corpul lor după reacția alergică la masa virală. Sucul de țelină inversează și acest efect în timp, ajutând astfel greutatea corpului să se stabilizeze.

Reține însă: sucul de țelină nu este o sursă de calorii. De aceea, nu trebuie să crezi că dacă îl consumi, vei începe automat să crești în greutate. Prin urmare, după ce i-ai acordat sucului de țelină băut dimineața 15-30 de minute pentru a-și putea opera magia în organismul tău, este foarte important să începi să consumi diferite calorii sănătoase, dimineața, dar și în restul zilei. Sucul de țelină nu te ajută decât să te echilibrezi, dacă îl introduci în ecuație. Pentru mai multe informații referitoare la o alimentație sănătoasă, citește capitolul 8 din cartea de față, intitulat „Alte recomandări terapeutice”.

## ALTE RECOMANDĂRI IMPORTANTE LEGATE DE PROCESUL DE VINDECARE

Dacă nu ți-ai întâlnit simptomul sau afecțiunea în acest capitol, reține: nu trebuie să crezi nicio clipă că sucul de țelină nu este benefic

pentru tine. Pe de altă parte, dacă ți-ai întâlnit simptomul sau afecțiunea aici, află că mai există încă foarte multe informații pe care le poți descoperi. Recomandarea mea insistentă este să citești inclusiv celelalte cărți din seria „Medium Medical”, pentru a găsi în ele alte răspunsuri referitoare la problema ta de sănătate particulară. Întreaga serie este plină până la refuz cu informații neprețuite referitoare la cauzele problemelor cronice de sănătate, la care se adaugă diferite protocoale terapeutice care integrează sucul de țelină, astfel încât să te poți vindeca mai rapid. Merită întotdeauna să verifici și celelalte recomandări importante referitoare la problema de sănătate cu care te confrunți, căci în capitolul de față nu am dispus de spațiul necesar pentru a-ți oferi toate detaliile cu privire la toate diagnosticalele posibile.

Acum că ai citit despre zecile de probleme de sănătate pe care sucul de țelină le poate alina sau vindeca, probabil că ești mai motivat ca oricând să îl încerci, iar dacă deja l-ai încercat, să îi dedici și mai mult din timpul și din energia ta. Pentru ca sucul de țelină să opereze optim în cazul tău, este necesar să respecti anumiți pași esențiali, de care ne vom ocupa în secțiunea următoare.

# Cum trebuie consumat eficient sucul de țelină

Atunci când vorbim despre beneficiile sucului de țelină, trebuie să facem precizarea foarte clară că ne referim *exclusiv* la sucul de țelină *pur*, curat și nediluat, și nu la vreo altă variantă a acestuia. Cu alte cuvinte, nu vorbim în niciun caz de un suc de legume verzi în care includem și niște țelină; nici despre un shake la care adăugăm câteva bucățele dintr-o tulpină de țelină; nici despre consumul tulpinilor de țelină; nici despre o supă de țelină; și nici despre procesarea țelinei într-un robot de bucătărie până la lichiere, urmată de consumul ei fără a-i separa sucul de pulpă.

Deși țelina este foarte sănătoasă în sine, așa că merită să continui să o ronțai, să o gătești sau să o amesteci în diferite shake-uri, ea nu oferă în sine beneficiile incomparabile pentru sănătate ale sucului ei pur. Nici pe departe!

Motivele sunt oarecum surprinzătoare, și îți vor deveni din ce în ce mai clare pe măsură ce vei continua să citești acest capitol și cele

următoare. Până atunci, reține această afirmație plină de înțelepciune: nimic nu se poate compara cu puterea sucului de țelină simplu, curat și pur. Este foarte important să facem de la bun început această precizare, astfel încât să nu cazi pradă tentației de a crede alte afirmații care circula pe piață, cum că țelina este la fel de benefică oricum ar fi preparată.

(Dacă nu ai acces la țelină proaspătă sau nu îi poți stoarce sucul dintr-un motiv sau altul, nu este cazul să intri în panică, întrucât există alternative la acesta, pe care le poți găsi în capitolul 9.)

Speranța mea este să nu te rătăcești în labirintul afirmațiilor concurente legate de sănătate. Este foarte ușor să ajungi într-o fundătură cu procesul de vindecare dacă urmezi alte teorii greșite, care nu fac decât să complice un proces ce nu este deloc complicat în sine. Cunoașterea din această carte te va ancora în adevăr.



## REȚETA PENTRU SUCUL DE ȚELINĂ VERSIUNEA LA STORCĂTOR

1 porție pentru un adult

Haide să vedem așadar cum trebuie să fie preparat corect sucul de țelină. Nu există nimic mai simplu pe lume. Iată ce trebuie să faci dacă dispui de un storcător:

### 1 legătură de țelină

1. Taie baza legăturii de țelină (circa 0,5 cm), pentru a-i putea rupe mai ușor tije (tulpinile).
2. Spală țelina.
3. Procesează tulpinile de țelină la storcător.
4. Strecoară sucul, dacă acesta conține rămășițe de pulpă.
5. Bea imediat sucul, pe stomacul gol, pentru a obține beneficii optime.
6. Așteaptă cel puțin 15-30 de minute înainte de a consuma orice alt aliment (sau orice altă băutură).

(Ca referință, consultă fotografiile de la paginile 82-83. Vei găsi alte recomandări legate de prepararea sucului de țelină la pagina 84.)

## REȚETA PENTRU SUCUL DE ȚELINĂ VERSIUNEA LA BLENDER

1 porție pentru un adult

Dacă nu dispui de un storcător, iată cum poți prepara sucul de țelină la un blender:

### 1 legătură de țelină

1. Taie baza legăturii de țelină (circa 0,5 cm), pentru a-i putea rupe mai ușor tije (tulpinile).
2. Spală țelina.
3. Plasează tije de țelină pe un tocător din lemn și taie-le în bucățele cu o lungime de maxim 2,5 cm.
4. Pune bucățelele de țelină într-un blender de mare viteză și procesează-le până când obții un shake omogen. (Nu adăuga apă.) Dacă este necesar, împinge bucățelele în blender cu tija corespundentă.
5. Strecoară bine țelina lichefiată și scurge-i sucul, separându-l astfel de pulpă, într-o strecurătoare foarte fină sau într-un tifon.
6. Bea imediat sucul, pe stomacul gol, pentru a obține beneficii optime. Așteaptă cel puțin 15-30 de minute înainte de a consuma orice alt aliment (sau orice altă băutură).



## VERSIUNEA LA STORCĂTOR



1. Taie baza legăturii de țelină (circa 0,5 cm), pentru a-i putea rupe mai ușor tijele (tulpinile).



2. Spală țelina.



3. Procează tulpinile de țelină la storcător.



4. Strecoară sucul, dacă acesta conține rămășițe de pulpă.



5. Beă imediat sucul, pe stomacul gol, pentru a obține beneficii optime.



6. Așteaptă cel puțin 15-30 de minute înainte de a consuma orice alt aliment (sau orice altă băutură).

## VERSIUNEA LA BLENDER



1. Taie baza legăturii de țelină (circa 0,5 cm), pentru a-i putea rupe mai ușor tijele (tulpinile).



2. Spală țelina.



3. Plasează tije de țelină pe un tocător din lemn și tale-le în bucățele cu o lungime de maxim 2,5 cm.



4. Pune bucățelele de țelină într-un blender de mare viteză și procesează-le până când obții un shake omogen. (Nu adăuga apă.) Dacă este necesar, împinge bucățelele în blender cu tija corespundătoare.



5. Strecoară bine țelina lichefiată și scurge-i sucul, separându-l astfel de pulpă, într-o strecurătoare foarte fină sau într-un tifon.



6. Beă imediat sucul, pe stomacul gol, pentru a obține beneficii optime. Așteaptă cel puțin 15-30 de minute înainte de a consuma orice alt aliment (sau orice altă băutură).



## RECOMANDĂRI PENTRU PREPARAREA SUCULUI DE ȚELINĂ

Când vei termina de citit această carte, vei fi un expert în sucul de țelină, iar expertii sunt întotdeauna anorați în cunoașterea de bază. Până acum ai aflat deja foarte multe informații importante legate de sucul de țelină. Iată acum și alte principii de bază:

### Spălarea

Dacă folosești o tulpină de țelină cumpărată de la magazin, este bine să o speli înainte de a-i stoarce sucul. Dacă ai ținut țelina la frigider și nu dorești să îi bei sucul foarte rece, o poți spăla înainte cu apă fierbinte. Acest lucru va schimba rapid temperatura tulpinii de țelină, ceea ce înseamnă că te vei putea bucura de un suc la temperatura camerei sau chiar cald (dacă îți preferi astfel). Vei învăța în scurt timp cât de caldă trebuie să fie temperatura apei și cât de mult trebuie să îți țelina în ea pentru a o aduce la temperatura dorită.

Nu-ți face griji legate de faptul că spălarea țelinii în apă fierbinte i-ar putea reduce în vreun fel valoarea nutrițională (la fel ca în cazul gătitului la foc). Te asigur că enzimele plantei nu pot fi distruse în acest fel. Ar fi nevoie de o apă foarte fierbinte și de un timp îndelungat de spălare pentru a se întâmpla acest lucru.

În cazul în care cumperi țelină de la un fermier localnic de încredere sau dacă o cultivi chiar tu în grădina ta, ea va fi mult mai bogată în ceea ce eu numesc *microorganisme elevate*. Este vorba despre niște microorganisme benefice încă nedescoperite de către cercetarea și știința medicală care există la suprafața fructelor, legumelor și plantelor medicinale și aromatice cultivate organic. În cazul de față, cel mai bine este într-adevăr să nu speli țelina cu apă caldă (dacă nu este foarte murdară cu pământ), pentru a nu rata aceste microorganisme elevate. (Poți găsi mai multe informații referitoare la aceste microorganisme incredibile și la efectele lor de excepție asupra organismului uman în

celelalte cărți din seria „Medium Medical”.) Dacă dispui de o tulpină de țelină cultivată organic, o poți clăti ușor într-o apă puțin caldută.

### Țelină convențională versus organică

De bună seamă, este de preferat să optezi pentru tulpini organice de țelină ori de câte ori este posibil, dar dacă – dintr-un motiv sau altul – nu ai la dispoziție produse organice, nu-ți faci probleme. Decât să renunți complet la sucul de țelină, merită de o mie de ori să îl bei neorganic. Atunci când speli tulpina de țelină neorganică, adaugă însă și o picătură dintr-un detergent natural fără parfum, spal-o cu acesta, iar apoi clătește-o bine.

### Gustul

Primele senzații gustative ale sucului de țelină sunt unice pentru fiecare individ în parte. Nu toți oamenii se înnebunesc după el de la prima încercare, dar mulți ajung să îl iubească în timp. Aora le place de la bun început. În bună măsură, această primă reacție depinde de cantitatea de toxine care există în organismul persoanei care încearcă pentru prima dată sucul de țelină. Dacă aceasta conține foarte multe toxine, sucul de țelină poate reprezenta un șoc pentru organismul ei. Atunci când componentele sucului de țelină se leagă chimic de diferitele otrăvuri din ficat, dislocându-le și eliminându-le, ele pot fi simțite cu ușurință de către simțurile noastre, îndeosebi de cel al mirosului, dar și de papilele noastre gustative, care vor fi afectate. Toxinele au capacitatea de a transforma chiar și cel mai delicios gust într-unul acru sau neplăcut. Acest efect secundar va trece însă. Nu sunt puțini oamenii cărora nu le place gustul sucului de țelină în prima zi, dar care ajung să îl adore până la sfârșitul săptămânii. Alții au nevoie de șase luni pentru a ajunge să îl aprecieze cu adevărat gustul, tânjind după el. Totul depinde de gama toxinelor din corpul și din ficatul lor. Unii oameni adaugă zeamă de lămâie pentru a-i corecta sucului de țelină gustul. Din păcate, ei

î reduc însă considerabil proprietățile terapeutice în acest fel. Beneficiile sunt infinit mai mari dacă bei o cantitate mai mică de suc pur decât dacă bei una mai mare de suc amestecat cu lămâie. Așadar, dacă simți nevoia de a-l modifica gustul sucului de țelină, nu face acest lucru. Limitează-te să îl bei într-o cantitate mai mică.

Gustul sucului de țelină poate părea schimbat de la o zi la alta, chiar dacă tulpinile de țelină provin de la același supermarket, de la aceeași fermă agricolă, din același lot, din aceeași lădiță sau de pe același raft, fiind cumpărate în aceeași zi. Unul dintre motive este detoxificarea de ziua din ziua precedentă, sau faptul că ai băut o cafea în seara zilei de dinainte, ori pur și simplu că te-ai spălat pe dinți înainte de a bea sucul de țelină!

În plus, gustul și culoarea sucului de țelină se pot schimba într-adevăr de la un lot la altul. În timp, vei observa că găsești diferite tipuri de țelină, al căror suc are un gust diferit de al altora. În unele săptămâni ele sunt mai verzi. În altele au mai multe frunze. Alteori ele sunt mai închise la culoare și mai fusiforme. Ele au un suc mai amar și mai greu de tolerat. Alternativ, poți găsi tulpini groase și crocante, pline de suc, cu un iz ușor sărat și chiar puțin dulce. În alte săptămâni aproape că nu le poți simți gustul sărat, deși beneficele săruri agregate de sodiu există totuși în ele. Totul depinde de tipul de semințe și de formele care au cultivat varietățile respective, de sol, de irigații, de perioada de semănare și recoltare, sau de condițiile meteorologice din perioada de creștere a plantei.

Dacă găsești tulpini cu un suc mai amar și mai puțin plăcut, inclusiv în cantități mai mici, încearcă să nu te dai bătut. De fapt, valoarea lor medicinală este chiar mai mare. La fel, dacă găsești tulpini mai deschise la culoare, aproape translucide la bază, nu le evita nici pe acestea; ele au fost învelite la bază de către fermieri în timpul procesului de creștere în scopul deschiderii lor la culoare. Gândește-te că țelina mai deschisă la culoare are un gust mai plăcut, ceea ce înseamnă că poți bea mai mult din sucul ei, fapt care reprezintă un plus. Deși conține mai puțină

clorofilă, ea îți va furniza o cantitate mai mare din alte substanțe fitochimice care te vor ajuta să te vindeci. Pe de altă parte, este bine să știi că clorofila din țelină este mai puternică decât orice alt tip de clorofilă din natură, tocmai pentru că este legată chimic de sărurile agregate de sodiu, de hormonii vegetali și de vitamina C pe care numai țelina le conține. Așadar, oricât de mică ar fi cantitatea de clorofilă din tulpinile de țelină mai deschise la culoare, te asigur că ea este mai puternică decât cea obținută din orice altă sursă.

Dacă vei începe să călătorești prin „ținutul țelinii”, vei descoperi aici cele mai variate tipuri. Toate îți vor asigura însă sărurile agregate de sodiu despre care ai citit atât de multe informații până acum și celelalte componente nutriționale extrem de valoroase ale acestei plante. Indiferent de varietatea de țelină (mai puțin rădăcina), ea va produce un suc care te va ajuta să te vindeci.

### Frunzele de țelină

Foarte mulți oameni îmi pun întrebări legate de frunzele de țelină: în ce măsură sunt bune acestea și dacă ele trebuie stoarse. Răspunsul este că frunzele de țelină au o valoare medicinală de excepție. Ele sunt încărcate până la refuz cu minerale și cu alte substanțe nutritive, inclusiv cu hormonii vegetali extrem de benefici. Acest lucru nu înseamnă însă că ești absolut obligat să le consumi. Gustul frunzelor de țelină poate fi extrem de amar. De aceea, dacă acest lucru îți inhibă dorința de a mai bea suc de țelină, taie pur și simplu frunzele (parțial sau total) și stoarce exclusiv sucul tulpinilor de țelină (dacă acesta îți place mai mult).

Țelina cumpărată de la magazin nu conține de regulă prea multe frunze. În schimb, cea cultivată personal în grădină sau cea cumpărată de la piața țărănească are foarte multe frunze. Dacă folosești aceste varietăți de țelină, cel mai bine este să le cureți frunzele și să storci numai tulpinile, căci frunzele îi pot conferi sucului un gust astringent destul de neplăcut, care reduce dramatic dorința de a-l consuma. Pe de



altă parte, o cantitate prea mare de frunze poate conduce la o detoxificare prea rapidă, cu efectele secundare de rigoare, care îți fac pe mulți să renunțe la întreaga experiență a consumului de suc de țelină, ceea ce nu este de dorit. Dat fiind că țelina de la supermarket nu conține de regulă foarte multe frunze, procesarea acestora pentru a le obține suc depinde de cât de mult îți place gustul lor și de preferințele tale.

Gustul frunzelor de țelină ți se va părea mai amar dacă nu ești obișnuit cu verdețurile, întrucât nu le-ai integrat în dieta ta. Dacă ai consumat verdețuri și salate ani la rând, frunzele de țelină nu ți se vor părea foarte diferite de alte verdețuri. Motivul pentru care frunzele de țelină sunt amare are legătură cu alcaloizii pe care îi conțin. Acești compuși fitochimici au un gust foarte puternic, putând fi puțin cam prea intens pentru papilele noastre. Acest lucru este perfect normal și absolut natural. Ei nu sunt însă alcaloizi toxici. Alte plante conțin într-adevăr alcaloizi toxici, dar nu este cazul țelinii. Alcaloizii din țelină au o mare valoare medicinală și o capacitate enormă de detoxificare. Ei contribuie la alcalinizarea organismului uman și reduc acizii toxici care rezidă în organele noastre și în alte părți interne ale organismului. În particular, alcaloizii din suc de țelină contribuie la eliminarea toxinelor din ficatul nostru.

Apropo, atunci când îți prepar suc de țelină, eu prefer să tai circa 1 cm din vârful mânunchiului (partea cu frunzele) și circa 0,5 cm din baza lui (partea dinspre rădăcină) înainte de a băga tulpina la storcător. Acest lucru nu are nimic de-a face cu frunzele propriu-zise, ci mai degrabă cu faptul că vârful tulpinii a fost deja tăiat (de regulă), și nu știu ce instrument a fost folosit în acest scop: dacă acesta a fost curat, murdar, folosit lângă animale vii, manual sau mecanic, cu sau fără grăsime pe el. De bună seamă, dacă dorești să folosești fiecare picătură de suc din tulpina de țelină, nu este obligatoriu să faci acest lucru. Sunt șanse mari ca instrumentul folosit să fi fost curat, și astfel să nu ai probleme. Aceasta este doar o opțiune personală a mea.

## Storcătoarele

Orice storcător capabil să stoarcă suc de țelină îți poate fi util. Cu alte cuvinte, suc de țelină stors de acesta îți va fi de folos. În privința aceasta nu trebuie să ai nicio îndoială. Așadar, dacă dispui deja de un storcător, continuă să îl folosești.

Dacă nu ai un storcător și dorești să îți cumperi unul sau dacă dorești o versiune mai bună, îți recomand storcătoarele prin masticare, pe care le consider ideale. Acestea prezervă și extrag cele mai multe substanțe nutritive din țelină, și produc cel mai redus zgomot. În plus, ele scot cea mai mare cantitate de suc din țelină, ceea ce înseamnă mai mult suc per tulpina de țelină, dar și mai puțină pulpă și spumă.

Așa cum spuneam însă, dacă dispui de un storcător cu centrifugă îl poți folosi fără probleme. El este de regulă mai rapid, așa că dacă timpul contează pentru tine, un astfel de storcător îți poate rezolva problema. Caută o variantă care nu încălzește suc de legume și de fructe atunci când îl produce, așa cum se întâmplă cu unele storcătoare de mare viteză.

Dacă nu dispui decât de un blender de mare viteză sau de un robot de bucătărie, merită să investești într-un storcător, dacă ți-l poți permite. Procesarea într-un blender sau într-un robot conduce de regulă la o cantitate mai mică de suc, iar pasul suplimentar de stoarcere a sucului și de separare a lui de pulpă poate deveni oboseitor la un moment dat. Reține însă: indiferent ce tip de aparat ai la ora actuală care îți permite să obții suc de țelină, acesta este un aparat bun. Prin urmare, dacă nu ai un storcător prin masticare, nu trebuie să te simți descurajat. Sucul pe care îl produci cu ajutorul aparatului tău (oricare ar fi acesta) este foarte bun și te va ajuta enorm să te vindeci.

## Barurile cu sucuri naturale

Dacă poți bea un suc de țelină la un bar cu sucuri naturale, într-un magazin naturist sau

într-o cafenea, în loc să îl produci personal, este în regulă.

Dacă suc de țelină este produs la rece, este și mai bine. Nu aș vrea să faci însă o fixație asupra storcătoarelor cu presare la rece, convins că sunt singurele care funcționează. Sucul de țelină presat la rece nu este singurul suc valoros pentru substanțele sale nutritive. Dacă poți cumpăra un suc de țelină proaspăt obținut cu ajutorul unui storcător centrifugal, este foarte bine. Într-o manieră similară, producerea sucului de țelină acasă, cu ajutorul unui storcător bun prin masticare în stil vechi este exact la fel de benefică precum un suc cumpărat care a fost obținut prin presare la rece. Orice tip de storcător pe care îl ai acasă creează un suc de țelină la fel de hrănitor.

Dacă dorești totuși să îți cumperi suc de țelină la un bar sau o cafenea, este bine să ții cont de mai multe considerații.

Pe de o parte, întreabă barmanul cum prepară suc de țelină. Unii barmani pun o picătură de clor sau de hipoclorit în apa în care spală produsele agricole înainte de a le stoarce suc. Acest lucru nu este de dorit.

Pe de altă parte, dacă suc de țelină cumpărat este preîmbuteliat, verifică cu atenție eticheta, pentru a te asigura că nu scrie „HPP” pe ea. Uneori acest lucru este scris cu litere mici sau sub forma unui simbol minuscul. Chiar dacă eticheta nu face această precizare, întreabă totuși vânzătorul, pentru a te asigura că produsul nu este HPP. Dacă este, caută o altă sursă care produce suc de țelină proaspăt în fața ta. Pe scurt, nu este dezirabil să îți cumperi un suc de țelină HPP.

HPP înseamnă *pasteurizare la înaltă presiune*. Cu alte cuvinte, în loc să fie presat la rece, imbuteliat și pus pe raft în ziua respectivă, suc de țelină a fost livrat de o fabrică. Procesul de pasteurizare prin HPP nu necesită căldură, creând astfel iluzia că sucul rămâne proaspăt. Dimpotrivă însă. Orice suc trecut prin procesul HPP a fost denaturat. Structurile sale celulare și-au schimbat forma, iar procesul nu a trecut proba timpului. Cel puțin pasteurizarea normală

reprezintă un proces de încălzire sigur, lucru dovedit de-a lungul mai multor sute de ani. De bună seamă, nu merită să pasteurizezi prin nicio metodă suc de țelină, care trebuie să fie consumat cât mai proaspăt. Presupunția că un suc HPP este un suc proaspăt este însă greșită. În teorie el rămâne proaspăt, dar în realitate structura sa a fost compromisă pentru a-i prelungi durata de viață pe raft. Motivul pentru care trebuie să te ferești de sucurile HPP este că acestea nu îți vor furniza niciodată beneficiile pentru sănătate ale sucului de țelină proaspăt. Personal, am cunoscut foarte mulți oameni care au consumat o vreme suc de țelină HPP, după care au renunțat, întrucât simptomele și afecțiunile lor nu s-au îmbunătățit. Așadar, nu te lăsa înșelat.

HPP pentru alte sucuri de legume și fructe poate furniza totuși anumite substanțe nutritive; de aceea, dacă ești obișnuit să consumi astfel de sucuri HPP și dorești să continui, poți obține anumite beneficii. Țelina este însă o plantă din categoria celor medicinale și aromatice. De aceea, procesul HPP conduce la pierderea multiplelor beneficii miraculoase pe care le are de oferit, inclusiv a câtorva dintre cele mai importante. Atunci când vine vorba de remediile din plante cum ar fi suc de țelină, pierderea anumitor beneficii echivalează practic cu pierderea oportunității de a te vindeca.

## Depozitarea țelinii

Dacă îți prepari în mod regulat propriul suc de țelină, merită să încerci să cumperi tulpini de țelină cu lădița de la un supermarket din apropiere. Întreabă-i pe cei de la departamentul de produse agricole dacă îți pot furniza o lădiță sau dacă pot solicita una la următoarea lor comandă. Este foarte posibil să primești astfel un discount și chiar niște țelină mai proaspătă, care să îți țină mai mult acasă. Mai mult decât atât, nu va mai trebui să te duci atât de des la cumpărături.

De regulă, țelina poate fi păstrată o săptămână la frigider. Am văzut însă și tulpini de țelină



care au fost două săptămâni, rămânând verzi și crocante, dacă au provenit dintr-un lot proaspăt și de bună calitate. O modalitate de a determina viabilitatea țelinei este culoarea ei. Încearcă să o consumi înainte de a se transforma în galben sau în maro, pierzându-și culoarea verde. Dacă se întâmplă să ai o viață foarte ocupată și să fi nevoit să arunci câteva tulpini de țelină pentru că nu ai apucat să le consumi, iar acestea s-au stricat, încearcă să nu pui la inimă și nu renunța la suc de țelină. Cumpără-ți alte tulpini și încearcă din nou.

Dacă ai cumpărat țelină și intenționezi să o consumi rapid, o poți depozita oricum dorești la frigider. După câteva zile, țelina rămasă neacoperită pe raft are tendința de a se usca și de a se înmuia. De aceea, cel mai bine este să o depozitezi în sertare speciale pentru legume, care au capac. Uneori, țelina este împachetată direct în pungi de plastic de către cei de la magazin. În acest caz, o poți păstra fără probleme la frigider, chiar fără a o pune în sertarul acoperit. Dacă ai cumpărat o lădiță de țelină neîmpachetată în pungi de plastic, ia câteva pungi pentru legume de la supermarket. Cei de la magazin vor fi fericiți să ți le ofere, dat fiind că ai cumpărat o lădiță întreagă de țelină!

### Depozitarea sucului de țelină

Dacă nu poți bea pe loc întregul lot de suc de țelină pe care l-ai preparat, cea mai bună modalitate de depozitare a sucului rămas este într-un borcan de sticlă cu capac sigilat, păstrat la frigider. Sucul de țelină proaspăt preparat își păstrează beneficiile terapeutice timp de 24 de ore. Tehnic vorbind, el ține fără să se strice timp de trei zile la frigider, dar după trecerea primei zile nu-ți va mai fi de cine știe ce ajutor. Puterea lui terapeutică scade de la o oră la alta, așa că dacă îl bei la mai bine de 24 de ore după ce l-ai produs, valoarea lui nu va mai fi foarte mare.

Sucul de țelină poate fi inclusiv congelat, dar nici această situație nu este ideală. Cu toate acestea, dacă nu ai altă opțiune, poți face acest lucru. Sfatul meu este să îl congelezi în

tăvițe pentru cuburi de gheață, pentru a-l putea folosi mai ușor. Dacă ești pregătit să îl consumi decongelează suc și bea-l pe loc. Nu adăuga apă la suc congelat și nici nu pune cuburile congelate de suc în apă. În caz contrar, vei pierde o parte din beneficiile sale.

În ceea ce privește congelarea tulpinilor propriu-zise de țelină, personal nu recomand acest lucru. Stocarea lor după decongelare nu va conduce la un rezultat foarte bun. Chiar dacă procedeul pare comparabil cu congelarea sucului de țelină, nu este. Atunci când storci sucul unei tulpini proaspete de țelină, tu îi extragi literalmente forța vitală. În cazul în care congelezi însă o astfel de tulpină, nu mai poți extrage mult timp din ea decât un suc fără viață.

Pe de altă parte, suc de țelină nu trebuie niciodată fiert, decât în cazul în care dorești să îți prepari o supă (în mod intenționat). De bună seamă, este foarte util să pui tulpini de țelină în supele și în mâncărurile de orice fel. Țelina consumată în mod regulat în dieta alimentară este foarte benefică pentru diferite afecțiuni medicale. Atunci când îi fierbi însă suc, tu îi distrugi enzimele și îi denaturezi o parte din substanțele nutritive. În acest fel, ea nu mai rămâne remediu terapeutic de excepție pe care ți-l dorești pentru a te vindeca de simptomele de care suferi. Nu încerca să schimbi suc de țelină; lasă-l pe el să te schimbe pe tine!

### DE CE SE RECOMANDĂ SĂ BEI 500 ML DE SUC DE ȚELINĂ?

Cantitatea ideală de suc de țelină pentru un adult este de minim 500 ml pe zi. De bună seamă, nu trebuie să începi neapărat cu această cantitate prima dată când bei suc de țelină. Poți începe la fel de bine cu 100-250 ml (dacă ești foarte sensibil) și poți crește treptat cantitatea până la 500 ml pe zi, pe măsură ce te obișnuiești cu el.

Dacă te simți pregătit, este recomandabil să respecti riguros cantitatea de minim 500 ml

de suc de țelină pe zi. De ce? Decarece marea majoritate a oamenilor au nu unul, ci mai multe obstacole legate de sănătate de depășit. Mai mult decât atât, suc de țelină trebuie să parcurgă o distanță destul de lungă. Adeseori, primul obstacol cu care se confruntă sunt chiar bacteriile din gură, precum și resturile de pastă de dinți ori de apă de gură. (Ai grijă să îți clătești bine gura cu apă curată ori de câte ori te speli pe dinți înainte de a bea suc de țelină, pentru a se elimina astfel de reziduuri de pastă de dinți și apă de gură. Încă și mai bine, nu te spăla pe dinți decât după ce ți-ai băut suc de țelină de dimineață.)

Urmează apoi esofagul, unde suc de țelină se confruntă cu noi bacterii, la care se adaugă uneori depozite de amoniac și de acizi reproductivi (nocivi). Mai departe, el ajunge la un obstacol major pe fundul stomacului, chiar înainte de intrarea în duoden (intestinul subțire). Există aici o mică proeminență care poate fi plină (în funcție de vârsta persoanei) cu deșeuri acumulate de-a lungul a 30-40 de ani, alcătuite din proteine, grăsimi, conservanți, amoniac solidificat, acizi și multe altele, care s-au corodat și s-au transformat într-un depozit extrem de toxic. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină încep imediat să disloce și să neutralizeze acest depozit toxic, dizolvându-l în timp.

Așadar, mai întâi de toate suc de țelină trebuie să depășească toate aceste obstacole. În continuare, după ce ajunge în sfârșit în duoden, el se confruntă de regulă cu un baraj alcătuit din *H. pylori*, *Streptococcus* și alte variații de bacterii, întrucât marea majoritate a oamenilor trăiesc cu aceste infecții bacteriene nedignificate. Suc de țelină trebuie să facă un efort serios pentru a rămâne activ în această bătălie, lucru îngreunat deja de confruntările sale anterioare cu reziduurile pastei de dinți și cu bacteriile din gură, apoi cu amoniacul, acizii și celelalte bacterii din esofag, și în sfârșit cu deșeurile din stomac.

Pe măsură ce continuă să avanseze prin duoden, suc de țelină este bombardat cu

acizi, căci pH-ul celor mai mulți dintre oameni este complet dat peste cap în această epocă (direct proporțional inclusiv cu vârsta persoanei). Aproape nimeni nu mai are un pH interior alcalin. De bună seamă, dacă persoana este relativ sănătoasă, pH-ul ei va fi destul de echilibrat, iar suc de țelină nu va avea foarte mult de corectat în această privință. Din păcate, marea majoritate a oamenilor sunt plini până la refuz cu bacterii, care produc enorm de mulți acizi. Dietele inadecvate și nivelul remarcabil de mare de stres în care trăim cu toții produc la rândul lor acizi. Ei bine, de la prima gură pe care o bem, suc de țelină începe să modifice pH-ul din interiorul organismului nostru, începând cu cel din gură și continuând de-a lungul tubului digestiv. Este aproape ca și cum s-ar confrunța cu o explozie care îl obligă să reducă valul uriaș de aciditate. Aceasta este însă doar una dintre multiplele surse care încearcă să deturneze suc de țelină de la destinația sa finală.

Ți se par prea multe obstacole pentru ca suc de țelină să își poată păstra vigoarea inițială? Ei bine, lucrurile nu se opresc aici! La doar câțiva centimetri după ce a intrat în intestinul subțire, suc de țelină întâlnește un baraj de mucozități. Acesta există în egală măsură la tineri și la bătrâni, fiind un cuib de streptococi și de *E. coli*, la care se adaugă și alte bacterii neproductive, plus vreo două-trei ciuperci neproductive. Toate așteaptă proteinele din ouă și din alți colageni suplimentari pe care îi consumăm, ori lactoza din lapte, brânzeturi, unt și alte produse lactate – alimentele preferate ale acestor microorganisme. Atunci când suc de țelină ajunge în această zonă plină de agenți patogeni, el se vede nevoit să mai dea o bătălie.

La toate acestea se adaugă și grăsimile râncețite care s-au înțărât de-a lungul pereților intestinali în urma anilor de dietă foarte bogată în grăsimi (fie ele sănătoase sau nesănătoase, nu contează), precum și proteinele putrezite care s-au adunat în mici cocoloase și buzunare cu deșeuri din intestinul subțire, care găzduiesc alte bacterii și ciuperci. Acesta este doar unul din lunga serie de obstacole pe care trebuie să



le depășească suc de țelină de-a lungul călătoriei sale prin organism.

De altfel, acestea nu sunt decât obstacolele majore cu care s-a confruntat suc de țelină până acum. La ele se adaugă și excesul de adrenalină. Spre exemplu, dacă ai mâncat pe fugă sau în condiții de stres, cu intestinele tensionate, ori dacă ai mâncat prea multe grăsimi la masă din seara de dinainte, fără să realizezi acest lucru, glandele tale suprarenale s-au văzut nevoite să secrete un val de adrenalină. Atunci când acest exces de adrenalină pătrunde în tubul intestinal, el arde totul în cale. Saturează toate celulele din organism, iar dacă te-ai aflat în condiții de stres intens sau dacă te-ai confruntat inclusiv cu un alt factor care declanșează adrenalină cu o zi înainte, a doua zi aceasta continuă să existe în intestinele tale. Sucul de țelină neutralizează această adrenalină, dând astfel încă o bătălie. Deși încearcă să îți facă față, el nu mai are aceeași putere, având în vedere tot ce a făcut până acum de când a intrat în sistemul digestiv.

O cină foarte bogată în grăsimi nu are însă efecte numai asupra adrenalinei. Grăsimile rămase în urma ei continuă să existe în stomac, intestinul subțire și colon, sub forma unui strat uleios, iar suc de țelină este nevoit să le neutralizeze și pe acestea. Dacă sunt în cantități mari, aceste grăsimi absorb componentele vindecătoare ale sucului de țelină, și îndeosebi sărurile agregate de sodiu, care trebuie să disperseze aceste grăsimi și să curețe astfel tubul digestiv. Cu alte cuvinte, dacă cineva a consumat o cină prea bogată, de pildă cu o prăjeală ca fel principal urmată un desert, suc de țelină va trebui să muncească din greu a doua zi dimineața, fapt care îi va diminua și mai mult puterea terapeutică pe măsură ce își va continua această „cursă cu obstacole”.

Dar sistemul digestiv a fost doar începutul cursei. Marea majoritate a oamenilor au inclusiv un ficat stagnant și leneș, iar partea cea mai critică este următoarea: suc de țelină trebuie să ajungă până la colon păstrându-și puterea terapeutică intactă pentru a putea fi absorbit în

fluxul de sânge astfel încât componentele să poată călători prin vena portă hepatică până în ficat, iar de aici în vezica biliară, pentru a vindeca. Indiferent cu ce probleme de sănătate te confrunți, un ficat mai sănătos înseamnă șansă mai mare de a-ți vindeca simptomele afecțiunilor. Pentru marea majoritate a adulților numărul magic este de 500 ml de suc de țelină pentru a putea face toate aceste lucruri. (Vorbi în scurt timp și despre copii.)

Când suc de țelină ajunge în sfârșit în ficat el întâlnește aici alte obstacole. Pe de o parte ficatul celor mai mulți dintre oameni este intoxicat cu otrăvuri, pesticide, erbicide, materiale plastice și alte substanțe petrochimice, cu solvenți, agenți patogeni precum virusurile și bacteriile, precum și cu numeroase alte substanțe nocive. Toate acestea afectează producția de bilă a ficatului. Atunci când compușii sucului de țelină pătrung în zona care produce bila, ei îmbunătățesc puterea acesteia. Această bilă întărită de suc de țelină ajunge apoi în vezica biliară, unde începe să se descompună și să disperseze toate deseurile acumulate aici, inclusiv să dizolve pietrele. Dacă ai băut o cantitate suficient de mare de suc de țelină o perioadă suficient de lungă de timp pentru a-ți curăța și a-ți reface starea de sănătate a organismului, compușii sucului de țelină vor părăsi vezica biliară împreună cu bila secretată în intestine. Aceasta este una dintre responsabilitățile sucului de țelină: să închidă cerul.

De bună seamă, nu toate componentele terapeutice ale sucului de țelină care au ajuns în ficat sunt direcționate însă către bilă. Unele părăsesc ficatul prin intermediul sângelui, îndreptându-se către inimă și către creier, deși puterile lor vindecătoare sunt deja minime în acest punct dacă persoana are un ficat leneș și stagnant (lucru valabil pentru marea majoritate a oamenilor). Este nevoie de timp pentru ca un om să își curețe într-o măsură suficientă ficatul pentru ca principalele componente terapeutice ale sucului de țelină să continue să aibă putere după ce părăsesc acest organ.

Acest lucru nu reprezintă însă o problemă, căci suc de țelină mai are o metodă

de a-și varsa puternicele componente în fluxul de sânge: în prima etapă, când călătorește prin sistemul digestiv, doar o parte din el a călătorit către ficat (cam jumătate). Cu alte cuvinte, el s-a divizat în timpul cursei cu obstacole. Pe când trecia prin stomac și prin primii 90 cm ai intestinului subțire, cealaltă jumătate a componentelor chimice ale sucului de țelină absorbite de tubul digestiv au ajuns deja în sânge, fără a călători mai întâi către ficat. Călătoria prin fluxul de sânge reprezintă însă propria sa cursă cu obstacole. Câtă grăsime conține sângele? (Grăsimile interferează întotdeauna cu puterea sucului de țelină de a călători la mare distanță.) Câte toxine există în sânge? Câte metale grele toxice există în interiorul diferitelor organe, precum creierul? Și apropo de creier, câți neurotransmițători chimici din el au probleme de supraviețuire? Toate aceste obstacole reduc și mai mult puterea terapeutică a sucului de țelină. Spre exemplu, dacă puterea neurotransmițătorilor din creier este diminuată, componentele chimice ale sucului de țelină sunt folosite pe loc pentru a-și înlocui, aceasta devenind astfel destinația lor finală. La fel, dacă întâlnește în cale metale grele toxice care trebuie dislocate, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină fac acest lucru, legându-se chimic de ele și eliminându-le din organism.

Date fiind sarcinile colosale pe care le are de îndeplinit suc de țelină, cred că îți dai seama acum de ce trebuie să bei o cantitate suficient de mare pentru ca el să le poată da curs. Cu prima ocazie în care cineva te întreabă de ce bei această cantitate particulară de suc de țelină, depinde de tine: îi poți răspunde descriindu-i pas cu pas călătoria prin tubul digestiv și dincolo de acesta (caz în care ar trebui să te asiguri că persoana respectivă nu se află la masă), sau îi poți prezenta o versiune mai condensată, spunându-i că suc de țelină are mari responsabilități și că este nevoit să treacă printr-o cursă cu obstacole atunci când călătorește prin corp, încercând să îl vindece. Alternativ, îi poți oferi această carte. Indiferent ce îi răspunzi însă, cel puțin acum știi tu ce se întâmplă, iar acest

lucru este extrem de important, căci înțelegerea mecanismelor prin care acționează suc de țelină îl ajută pe acesta să devină și mai puternic.

## Cantitățile mai mari

Nu este nicio problemă dacă dorești să bei mai mult de 500 ml de suc de țelină. Consumul unui litru de suc de țelină pe zi îl poate ajuta enorm pe cei care suferă de o boală autoimună și de alte afecțiuni cronice, eventual împărțit și băut de două ori pe zi: câte 500 ml dimineața și după-amiaza. La rândul lor, sportivii pot beneficia foarte mult de pe urma consumului unui litru de suc de țelină pe zi (sau chiar mai mult), îmbunătățindu-și astfel performanțele sportive. Este în regulă să bei inclusiv doi litri de suc de țelină pe zi, deși în acest caz va trebui să îți ajustezi oarecum programul, căci va trebui să mergi mult mai des la baie, dată fiind cantitatea masivă de purificare și de detoxifiere.

Ce nu trebuie să faci însă este să te trezești într-o bună zi și să îți spui: „Nu am băut niciodată suc de țelină până acum. Ce-ar fi să încep cu doi litri pe zi?” Suc de țelină începe imediat să îți purifice organismul. Sărurile sale agregate de sodiu se descompun și ucid toți agenții patogeni care le iese în cale, escortându-le apoi afară din organism și din fluxul de sânge prin piele, rinichi (prin urinare) și intestine (prin defecare). Dacă ești foarte sensibil sau dacă ai foarte multe toxine în organism, ori dacă ești infestat cu un virus precum Epstein-Barr (care poate cauza o boală autoimună precum fibromialgia, scleroza multiplă, lupus, tiroidita lui Hashimoto, PCOS, ME/CFS (sindromul oboselii cronice), artrita reumatoidă, ori simptome precum furnicături, amorțeală, durerile de toate felurile și epuizarea), sau dacă ești infestat cu o bacterie precum streptococii (care pot cauza o boală precum SIBO, infecția sinusurilor, infecțiile urinare, cele ale urechii și cele în gât), suc de țelină va începe imediat să îți purifice masiv organismul. De aceea, eu recomand să începi întotdeauna cu 500 ml de suc de țelină pe zi, sau mai puțin, sporind în



timp această cantitate, dacă te simți bine. Spre exemplu, poți începe cu 125 ml pe zi, crescând progresiv această cantitate până când ajungi la 500 ml pe zi.

Dacă dorești să bei mai mult suc de țelină, poți continua să crești cantitatea băută zilnic până când ajungi la un litru. Dacă dorești să bei și mai mult, nu trece instantaneu la doi litri, ci continuă să crești gradual cantitatea de suc de țelină băută zilnic, astfel încât organismul tău să se poată adapta la ea. Dacă suferi de simptome foarte grave, poți mări gradual încă și mai mult cantitatea de suc de țelină băută, până la maxim 2,4 litri. Nu îți recomand însă să depășești această cantitate în 24 de ore!

### Cantitățile recomandate pentru copii

Bebelușii și copiii nu au la fel de multe obstacole în intestine cu care sucul de țelină trebuie să se confrunte; de aceea, ei nu trebuie să bea la fel de mult suc ca adulții. Iată un ghid al cantităților recomandate copiilor. De bună seamă, acestea sunt dozele zilnice minime recomandate. Ele pot fi însă ajustate într-un sens sau în altul, în funcție de fiecare copil. Nu trebuie să îți faci griji că o cantitate mai mare de suc de țelină i-ar putea dăuna copilului tău.

### Tulpinile subțiri cu mai multe frunze

Este posibil să trăiești într-o regiune a țării în care pe piață nu se găsesc decât varietăți de țelină cu tulpini subțiri, închise la culoare, cu foarte multe frunze, care nu produc decât câteva zeci de ml de suc. În acest caz este regulă să bei mai puțin suc de țelină. Chiar dacă nu vei putea profita integral de beneficiile oferite de cele 500 ml de suc de țelină cu un gust puțin intens, vei putea profita cel puțin parțial. Așa cum am menționat deja în secțiunea intitulată „Recomandări pentru prepararea sucului de țelină”, clorofila din suc de țelină este extrem de benefică, fiind unică în lumea plantelor, din cauză că este legată chimic de sărurile agregate de sodiu, de hormonii vegetali și de vitamine. C. Bogăția și intensitatea clorofilei din tulpinile de țelină de culoare verde închis vor compensa parțial cantitatea mai mică de suc, ajutându-te să îți vindeci diferite simptome (deși nu în aceeași măsură). Recomandarea mea fermă este să consumi suc de țelină indiferent de varietatea pe care o ai la dispoziție, decât să renunți complet la el numai pentru că nu poți bea doza generală recomandată. La urma urmelor, orice varietate rămâne totuși țelină, ajutându-te să mergi înainte. Merită de asemenea să citești și celelalte

informații din seria de cărți „Medium Medical”, pentru a putea progresa pe toate nivelele.

### DE CE TREBUIE BĂUT SUCUL DE ȚELINĂ PUR (NEDILUAT) PE STOMACUL GOL?

Pentru a obține beneficiile sucului de țelină pe care le descriem noi în această carte, este foarte important să bei suc de țelină pe stomacul gol. Această recomandare este absolut esențială. În caz contrar, dacă bei sucul la micul dejun sau împreună cu o gustare de după-amiază, tu nu vei beneficia integral de puterea sa terapeutică. De bună seamă, îți va fi în continuare benefic, dar numai într-o anumită măsură.

Același lucru se întâmplă și dacă amesteci suc de țelină cu alte varietăți de suc. Spre exemplu, dacă intri într-un magazin și găsești aici un suc proaspăt stors de spanac, sfeclă, ghimbir, lămâie și țelină, iar eticheta îl prezintă ca fiind doar suc de țelină, dă dovadă de înțelepciune! Sucul de țelină nu poate conține decât un singur ingredient. Chiar și amestecarea sucului de țelină cu un singur ingredient diferit, cum ar fi suc de măr sau cel de lămâie, îi dă complet peste cap sucului de țelină efectele terapeutice pe care ți le dorești dimineată, după ce te-ai trezit. Dacă îți plac și alte amestecuri de sucuri, foarte bine. Te asigur că ele îți sunt benefice, așa că le poți bea liniștit mai târziu de-a lungul zilei. În ceea ce privește însă cei 500 ml de suc de țelină dimineată pe stomacul gol, ai grijă ca aceștia să nu conțină altceva decât suc de țelină.

Motivele care stau la baza acestei recomandări sunt foarte specifice: unul dintre ele este legat de subgrupă nedescoperită încă de sodiu pe care o conține suc de țelină, respectiv de sărurile agregate de sodiu despre care ai citit în capitolele 2 și 3, și la care am făcut mereu referire mai târziu, pentru capacitatea lor unică de a te proteja și de a-ți vindeca toate simptomele și afecțiunile. Sărurile agregate de sodiu se numără printre componentele cele mai eficiente

ale sucului de țelină, explicând foarte multe transformări dramatice ale stării de sănătate a celor care încep să bea acest suc. Pentru a-și îndeplini însă corect sarcina, ele trebuie să fie consumate neapărat pe stomacul gol. De bună seamă, dacă circumstanțele te obligă să îți consumi mai întâi micul dejun și abia apoi să îți bei suc de țelină, nu trebuie să disperi. În această situație, consultă „Recomandările referitoare la momentele în care trebuie băut suc de țelină” de la paginile următoare.

### Beneficiile pentru creier

Substanțele nutritive nu pot ajunge foarte ușor la creier, din cauza barierei din vase de sânge. Din fericire, sărurile agregate de sodiu pătrund cu ușurință în creier, ajutându-l în calitatea lor de sursă supremă de electroliți, căci capacitatea lor de a trece de bariera vaselor de sânge este fără egal. Electroliții despre care vorbim noi sunt sută la sută naturali, nu manufacturați, iar cei din suc de țelină pot călători cu o viteză mai mare decât orice alți electroliți proveniți din alimente, din băuturile manufacturate sau din suplimentele alimentare. Pentru ca ei să poată ajunge însă atât de rapid în creier, este absolut necesar ca suc de țelină să fie băut de sine stătător și să nu conțină pulpă. Consumul țelinei cu pulpă nu îți va oferi suficiente săruri agregate de sodiu pentru ca acestea să poată ajunge la creier. La fel și dacă vei amesteca suc de țelină cu alte ingrediente: aceste amestecuri vor dilua suc de țelină, reducând cantitatea și eficiența sărurilor agregate de sodiu.

Indiferent dacă mănânci țelina, dacă o dai prin blender sau dacă adaugi la suc de țelină un simplu supliment cu collagen, aceste componente suplimentare întrerup capacitatea sărurilor agregate de sodiu de a produce beneficii vindecătoare. Fibrele, grăsimile și proteinele le întrerup în egală măsură această capacitate. (Poți găsi mai multe informații referitoare la fibre în paginile următoare.) Ele împiedică sărurile agregate de sodiu să se lege chimic de alte

Vârsta	Cantitate recomandată
6 luni	30 ml sau mai mult
1 an	60 ml sau mai mult
18 luni	90 ml sau mai mult
2 ani	120 ml sau mai mult
3 ani	150 ml sau mai mult
Între 4-6 ani	180-210 ml sau mai mult
Între 7-10 ani	240-300 ml sau mai mult
De la 11 ani în sus (inclusiv)	360-500 ml



substanțe nutritive importante cum ar fi celelalte minerale și aminoacizii, împiedicându-le să călătorească și să furnizeze aceste substanțe nutritive creierului. Mai mult decât atât, așa cum vei citi în „Recomandările referitoare la momentele în care trebuie băut suc de țelină” din acest capitol, dar și în capitolul 5, intitulat „Cura de detoxificare cu suc de țelină”, sfatul meu este să nu amesteci niciodată suc de țelină cu grăsimile, întrucât acestea din urmă silesc ficatul să își secrete bila pentru a le digera, iar prea multă bilă diluează sărurile agregate de sodiu.

Dacă adaugi țelină la shake-urile tale verzi, sărurile agregate de sodiu nu vor ajunge la creier. La fel, dacă o dai prin blender și îi consumi inclusiv fibrele, sărurile agregate de sodiu nu vor ajunge la creier. Dacă mănânci bucățele de țelină în loc să le storci suc, dacă bei suc de țelină în timp ce ai și alte alimente în stomac, dacă îți prepari un suc verde din diferite ingrediente, inclusiv țelină, sau dacă adaugi la suc de țelină collagen, carbune activ, oțet din mere sau alte așa-zise „remedii”, sărurile agregate de sodiu nu vor ajunge la creier. Cu alte cuvinte, capacitatea lor terapeutică va fi net deturnată.

### Protejarea de agenții patogeni

La cele de mai sus se adaugă și o altă sarcină a sărurilor agregate de sodiu, și anume aceea de a ucide agenții patogeni. Numai suc de țelină băut pe stomacul gol permite sărurilor agregate de sodiu să intre într-un contact direct cu virusurile, bacteriile și ciupercile pe care trebuie să le neutralizeze și să le ucidă. În momentul în care amestecăm suc de țelină cu alte sucuri: de mere, spanac ori kale, sau cu pulbere proteică, proteine din mază, collagen, drojdie nutrițională sau orice alt adaos, acest beneficiu dispare complet.

Indiferent cu ce combini suc de țelină (nu contează dacă este vorba de un element benefic sau nociv), el împiedică sărurile agregate de sodiu să intre într-un contact direct cu drojdiile, mușcăturile, toxinele alimentare, streptococii, stafilococii, *E. coli*, *H. pylori*, HPV, VEB și cu

ceilalți microbi toxici. În acest fel, tu ratezi practic beneficiul neutralizării agenților patogeni din către suc de țelină.

Dacă ai convingerea că sucurile proaspete de legume sau de fructe sunt prea „rechi” sau prea „umed” pentru organismul uman (conform anumitor sisteme de convingeri), lor cineva îți recomandă să amesteci suc de țelină cu ghimbir, turmeric sau boia iute pentru a-l „încălzi”, află că nu este nicio problemă în a-l amesteca suc de țelină cu diferite condimente – atât timp cât nu ești interesat de întreaga gamă de beneficii terapeutice pe care le are de oferit acesta! Pe de altă parte, dacă ești interesat totuși de aceste beneficii, este absolut esențial să bei acest suc complet pur, nediluat și neamestecat cu alte ingrediente (indiferent care ar fi acestea). Dacă dorești să consumi ghimbir, turmeric sau boia iute, foarte bine, dar fă-o mai târziu, eventual cu un alt amestec din sucuri de legume băut la o altă oră. De altfel, orice ai crede, te asigur că suc de țelină, nediluat și neamestecat cu alte ingrediente, reprezintă de departe cel mai bun remediu pentru ceea ce medicina orientală consideră a fi probleme de sănătate asociate cu căldura și cu umezeala, întrucât restaurează și revitalizează ficatul, care reprezintă însăși sursa problemei.

### Beneficiile pentru intestine

Diluarea sucului de țelină cu orice alte ingrediente te împiedică să profiți la maxim de beneficiile sale la nivel intestinal. Acest lucru este absolut regretabil, din două motive: pe de o parte, suc de țelină are o putere colosală de restaurare a digestiei, iar pe de altă parte un intestin care funcționează foarte bine conduce la mai bună absorbție și asimilare a sucului de țelină, în beneficiul restului corpului. Sărurile agregate de sodiu și enzimele digestive din suc de țelină pot descompune și dizolva mucozitățile și acizii toxici din intestine, dar și grăsimile vechi care s-au întărit pe pereții intestinului subțire și ai colonului. Toți oamenii au astfel de grăsimi care le atârâ

de pereții sistemului digestiv. Și nu este vorba numai despre grăsimi derivate din prăjești, uleiuri hidrogenate, untură sau alte surse de grăsimi saturate, ci și despre cele derivate din cele mai sănătoase surse alimentare, cum ar fi nucile, semințele, fructele de avocado și uleiurile de cea mai bună calitate – dacă acestea sunt consumate zi de zi, de dimineața până seara. Marea majoritate a oamenilor ar rămâne șocați dacă ar ști ce cantitate de grăsimi consumă cu adevărat și ce efect au acestea asupra organismului lor. (Apropo, îți mai amintești de enzimele digestive despre care am vorbit în capitolul ?? Acestea nu devin funcționale decât dacă suc de țelină este pur și nediluat atunci când pătrunde în intestinul subțire.)

Dacă este băut pe stomacul gol, suc de țelină pur are inclusiv o putere de combustie care îl ajută să fie absorbit prin pereții intestinali, direct în fluxul de sânge. Acest lucru este extrem de important, întrucât permite componentelor sucului de țelină să ajungă rapid la creier și la restul organismului, operând la acele nivele magia lor vindecătoare. Nu trebuie să uiți că atunci când pătrunde în corp, suc de țelină are foarte multe sarcini de îndeplinit. Sărurile sale agregate de sodiu nu pot ajunge acolo unde organismul are nevoie de ele pentru a ajuta creierul, pentru a ucide microorganismele, pentru a dizolva grăsimile întărite pe pereții arterelor, pentru a curăța ficatul și multe altele decât dacă ajung în fluxul de sânge. Așadar, amestecarea sucului de țelină cu alte substanțe interferează cu această capacitate a sa de a fi absorbit rapid în sânge, și implicit de a-și îndeplini nenumăratele activități terapeutice.

Sunt conștient că țin de natura umană să încerc să dea peste cap această puritate ieșită din comun. În orice om există un alchimist sau un mixologist<sup>5</sup> interior. Nouă ne place să combinăm tot felul de lucruri, amestecându-le în toate felurile cu putință, sperând că vom obține astfel ceva mai bun. Acesta este unul dintre motivele pentru care suc de țelină a fost ignorat atât

de multă vreme ca mecanism de vindecare. Oamenii nu se simt confortabil cu lucrurile care sunt deja impecabile, fără a mai putea fi îmbunătățite prin inventivitatea lor! Așa se explică de ce rețetele culinare sunt atât de populare, în loc ca oamenii să mănânce foarte simplu, câte un aliment pe rând. Atunci când mâncăm, noi ne dorim să integrăm mai multe ingrediente, nu doar unul singur. La fel, atunci când bem, ne place să amestecăm între ele aromele și băuturile. Mintea noastră se întreabă întotdeauna: „Ce urmează acum?” Ei îi vine foarte greu să accepte că nu mai urmează nimic și că suc de țelină deține o valoare supremă, peste care nu mai există altceva. Oamenii preferă să creadă că suc de țelină nu este suficient de bun în sine. Indiferent cât de multe povești ar circula deja, ale unor oameni care s-au vindecat consumând suc nediluat de țelină, cei care le ascultă nu se pot abține să nu îl dilueze cu apă sau cu cuburi de gheață, să nu îi adauge pulpa sau diferite alte elemente, dându-i astfel peste cap puterile terapeutice. Dacă ai „microbul” dorinței de a îmbunătăți suc de țelină pe care îl bei, află că marele secret al puterii sale vindecătoare este și rămâne consumul lui în stare pură, nediluată, pe stomacul gol. Nu-ți face griji gândindu-te că lucrurile par prea simple așa. Pur și simplu nu există nimic în natură mai bun decât suc de țelină! *Adevărata alchimie constă în separarea sucului de țelină de restul pulpei plantei.* Acesta este actul alchimic care transformă țelina în aur curat!

### CHESTIUNEA REFERITOARE LA FIBRE

Foarte mulți oameni se întreabă de ce secretul vindecării este suc de țelină, și nu consumul plantei integrale sau procesarea ei la blender și consumul ei integral. Oare nu este mai bine să consumăm inclusiv fibrele plantei, beneficiind astfel de alimentul integral? Este o întrebare foarte bună. Probabil că ai descoperit deja intuitiv răspunsul, și anume că fibrele

<sup>5</sup> Persoană care amestecă băuturile pentru a obține cocktailuri.



blochează sărurile agregate de sodiu din țelină să își îndeplinească toate sarcinile.

Un alt lucru pe care trebuie să îl înțelegi este că țelina este o plantă medicinală și aromatică, iar sucul ei este un remediu medicinal derivat din ea. Atunci când îți prepari un ceai medicinal, tu nu consumi inclusiv planta integrală, ci doar infuzia ei. Nimeni nu îți spune că ai ratat ceva important numai pentru că ai aruncat frunzele din pliculețul de ceai. Ceea ce te interesează pe tine este să extragi remediu medicinal din planta pe care o consumi. La fel se petrec lucrurile și cu sucul de țelină. În acest caz, în loc să torni apă fierbinte peste plantă pentru a-ți repara un ceai, tu îl extragi sucul cu ajutorul unui storcător, deblocându-l astfel întreaga putere terapeutică.

Faptul că plantele integrale sunt întotdeauna mai bune decât extractele lor (de pildă, că procesarea unei plante cu ajutorul unui blender este automat mai bună decât extragerea sucului său, din cauza fibrelor adăugate) este o simplă convingere teoretică, nu un adevăr garantat. Sucul de țelină nu ține însă cont de sistemele de convingeri și de teoriile oamenilor. El este un remediu medicinal miraculos. Oamenii sunt atât de obișnuiți să ignore sau să minimizeze țelina încât le vine foarte greu să accepte acest lucru. De aceea, ei nu realizează că pentru ca țelina să ne furnizeze aceste beneficii miraculoase, noi trebuie să îi separăm sucul de fibre. Atunci când cineva trăiește cu sistemul de convingeri decretat de „profesioniști” care susțin că este mai bine să consumi țelina cu tot cu fibrele sau cu pulpa ei, el nu afirmă altceva decât că nu are habar ce rol joacă sucul de țelină în organismul uman și cât de diferite sunt acțiunile lui atunci când este separat de restul plantei. Nu trebuie să uităm faptul că această legumă nu este una standard. Sucul ei este un remediu medicinal de excepție. Sistemele de convingeri la modă nu au nimic de-a face cu vindecarea de boală cronică. Dacă cineva pretinde că fibrele trebuie să rămână intacte, el arată doar că este prost informat în privința puterii terapeutice a sucului de țelină, neavând nici cea mai mică idee referitoare

la tot ce a făcut acest suc pentru sănătatea a milioane de oameni de-a lungul ultimelor decenii.

Da, fibrele sunt bune pentru sănătate. Continuă să mănânci fibre. Dacă îți faci griji legate de aportul de fibre din dieta ta, adaugă la aceasta cât de multe plante integrale dorești. Dacă preferi, poți consuma inclusiv bucățele de tulpină de țelină, dar mai târziu, după ce ți-ai băut sucul de țelină. Dacă mănânci foarte multe plante și mult mai puține alimente procesate, există șanse mari să beneficiezi deja de toate fibrele de care ai nevoie. Oricât de bun ar fi fibrele, inclusiv cele ale țelini, te asigur că nu le dorești cu adevărat în interiorul sucului tău de țelină. Dacă vei procesa țelina la un blender, dar nu vei stoarce sucul, separându-l de restul fibrelor, acestea vor bloca o parte din beneficiile sucului, și în plus îți vor umfla stomacul, împiedicându-te să consumi o cantitate suficient de mare de suc de țelină pentru a-ți simți cu adevărat efectele terapeutice.

Dacă ai separat sucul de pulpa țelini, dar descoperi totuși în el niște fibre fine sau niște reziduuri solide care plutesc prin el, mai poți strecura o dată sucul, printr-un tifon sau printr-o strecurătoare foarte fină. Dacă nu ai însă niște intestine hipersensibile, nu trebuie să îți faci griji în privința acestora. Te întrebi cumva ce înseamnă să ai intestinele hipersensibile? Ei bine, dacă te temi de crudități și de salate, întrucât acestea îți irită digestia, cel mai probabil ai o astfel de sensibilitate. În acest caz, merită să îți strecoari încă o dată sucul de țelină, astfel încât să poți bea o cantitate cât mai mare din el.

În cazul altor oameni este mai degrabă o chestiune de preferință. Dacă ai un procesor performant și nu ești hipersensibil, poți lăsa în sucul de țelină aceste fibre extrem de fine, care nu interferează cu puterea lui terapeutică, dat fiind că fibrele cele mai groasere au fost înlăturate. Dacă nu îți place totuși textura lor, le poți strecura fără probleme. În schimb, strecurarea sucului de fibre este absolut critică dacă ai procesat țelina într-un blender sau într-un robot de bucătărie. Consumul țelini lichiefiate este complet diferit de cel al sucului pur de țelină (obținut

cu ajutorul unui storcător), beneficiile oferite de cel din urmă fiind infinit mai mari.

În ceea ce privește fibrele rămase în urma procesului de stoarcere a sucului, singura mea recomandare este să le folosești drept compost dacă ai o grădină personală.

## RECOMANDĂRI REFERITOARE LA MOMENTELE ÎN CARE TREBUIE CONSUMAT SUCUL DE ȚELINĂ

Cel mai bine este să bei suc de țelină dimineața, înainte de a consuma orice alt aliment. (Dacă lucrezi într-un schimb de noapte, bea sucul de țelină când te trezești, la amiază sau după-amiază.) După ce ai terminat de băut sucul, așteaptă 15-20 de minute (la modul ideal 30 de minute) înainte de a mânca sau de a bea orice altceva.

Dacă bei apă simplă sau apă cu lămâie ori cu lime înainte de a bea suc de țelină, este foarte bine, cu condiția să aștepti o vreme înainte de a bea sucul. Apa băută imediat după trezire curăță cu delicatețe ficatul și hidratează celulele înainte de a ingera sucul de țelină, care este un medicament. (Consumul apei cu lămâie este o recomandare derivată din conferințele pe care le-am ținut cu decenii în urmă, când călătoream prin țară vorbind despre sucul de țelină și despre alte subiecte. Ea a prins mult mai ușor la oameni decât cea referitoare la sucul de țelină, întrucât aproape nimeni nu este sceptic atunci când aude de apă și de lămâie; în plus, combinația le satisface oamenilor nevoia de combinație alchimică despre care am mai vorbit.) Ai grijă totuși să aștepti 15-20 de minute, dacă te grăbești, și la modul ideal 30 de minute după ce ai băut apa înainte de a bea sucul de țelină. Dacă preferi să bei apă după sucul de țelină, aplică același interval de timp între consumul celor două lichide: cel puțin 15-20 de minute, și la modul ideal 30 de minute.

Ce se întâmplă însă dacă circumstanțele nu îți permit să bei suc de țelină pe stomacul gol dimineața (momentul cel mai benefic al zilei)?

Nu lăsa acest lucru să te împiedice să bei suc de țelină toată ziua. Dacă știi decuseara că nu vei avea timp să îți prepari sucul de țelină dimineața la trezire, fă acest lucru în seara zilei de dinainte și păstrează-l la frigider într-un borcan ermetic închis.

Dacă nu ai nici această opțiune, și nu poți bea suc de țelină decât după micul dejun, sau dacă dorești să mai bei o porție după-amiază, merită să faci acest lucru. Nu trebuie să uiți însă că mâncarea din organismul tău împiedică sucul de țelină să își îndeplinească cu eficacitate sarcinile pentru care este programat. Prin urmare, programează-ți momentul consumării sucului de țelină în funcție de ceea ce ai mâncat. Dacă ultima ta masă a fost bogată în proteine și în grăsimi, conținând ingrediente precum carnea de pui, de vită, ouă, brânzeturi, avocado, nuci, semințe, unt de arahide, alte tipuri de unt din nuci sau semințe, ori uleiuri, este bine să aștepti minim două ore (la modul ideal trei) înainte de a bea suc de țelină. Dacă ai mâncat ceva mai ușor, cum ar fi niște fructe proaspete, fulgi de ovăz sau o salată (fără prea multe măsline, ansoa, bacon, ton, unt din nuci, semințe sau un dressing cu ulei), îți poți bea sucul de țelină la 30-60 de minute după masă. În ambele cazuri, după ce ai băut sucul de țelină așteaptă 15-30 de minute înainte de a mânca sau de a bea orice altceva.

Apropo, dacă ai mâncat alimente bogate în grăsimi și simți nevoia să mai consumi o mică gustare în timpul celor 2-3 ore cât timp trebuie să aștepti înainte de a bea suc de țelină, poți mânca liniștit ceva ușor sau poți bea niște apă. Ai grijă totuși să le oferi intestinelor tale suficient timp pentru a procesa noile alimente înainte de a-ți bea sucul de țelină de după-amiază. Și de această dată, așteaptă cel puțin 15-30 de minute după ce ți-ai terminat sucul de țelină înainte de a consuma orice altceva.

## Suplimentele și medicamentele

Dacă trebuie să lei medicamente cu prescripție medicală, le poți lua liniștit înainte sau după sucul de țelină, în funcție de recomandările



specifice, dacă trebuie luate sau nu pe stomacul gol. (Totuși, dacă recomandările insistă să le iei după ce ai mâncat, nu trebuie să uiți că sucul de țelină nu poate fi echivalat cu o masă.) Dacă trebuie să începi prin a-ți lua medicamentele, încearcă să aștepti cel puțin 15-20 de minute (la modul ideal 30) înainte de a-ți bea sucul de țelină. La fel, dacă îți poți bea la început sucul de țelină, așteaptă 15-20 de minute (la modul ideal 30) înainte de a-ți lua medicamentele. Pentru orice alte întrebări sau preocupări legate de combinația medicament-suc de țelină, nu uita să îți întrebi medicul.

Dacă iei suplimente alimentare, nu le lua împreună cu sucul de țelină. Deși combinația nu este în niciun fel periculoasă, sucul de țelină își face mult mai bine treaba dacă este băut în stare pură, nu amestecat cu suplimentele. Ca de obicei, cel mai bine este să aștepti cel puțin 15-20 de minute (la modul ideal 30) înainte de a-ți lua suplimentele după ce ți-ai băut sucul de țelină.

## Cafeaua

Personal, nu am nimic împotriva cafelei, dar nici nu o susțin, întrucât nu este un aliment sănătos. Cafeaua are tendința de a epuiza glandele suprarenale și de a crea foarte multă aciditate în interiorul organismului. Ea epuizează glandele stomacului, reduce cantitatea de acid clorhidric și provoacă astfel o intrare în putrefacție a alimentelor, care se acumulează de-a lungul anilor. Acest lucru conduce la acumularea de amoniac în intestine, care ajunge în gură și cauzează degradarea danturii și a gingiilor. Efectul cafelei asupra organismului este extrem de astringent, erodând mucoasele intestinale și emailul dinților. În plus, conduce la o deshidratare extremă. Am auzit nenumărați oameni spunând că se tem să mănânce citrice precum portocalele și lămâile deoarece au fost informați greșit de către diferiți „profesioniști” că aceste fructe slăbesc, sparg și dizolvă emailul dinților. În schimb, ei beau zilnic cafea, care are un efect infinit mai nociv asupra emailului dentar decât

ar putea avea vreodată citricele! În pofida acestor recomandări ale „experților”, citricele – incluzând portocalele, lămâile, limele și greșfrutul – sunt extrem de sănătoase pentru dantură și pentru gingii, pentru că sunt antibacteriene, iar cauza degradării dinților și a gingiilor sunt bacteriile. Pe de altă parte, ele sunt foarte bogate în calciu, întărind astfel dinții și osul maxilarelor.

Dacă îți place totuși cafeaua și dorești să o bei cu orice chip, întrucât este viciul tău preferat, te asigur că există lucruri mult mai nocive pe care le-ai putea consuma. Cel mai bine este să o bei însă la 15-20 de minute (la modul ideal 30) după ce ți-ai băut sucul de țelină. Dacă îți bei cafeaua înainte de sucul de țelină, acesta va trebui să lucreze din greu pentru a corecta ce se întâmplă în organismul tău din cauza ei, și are deja destule sarcini de îndeplinit! Acestea fiind spuse însă, dacă simți o nevoie disperată de a bea o cafea imediat după ce te-ai trezit, chiar înaintea sucului de țelină, fă-o, dar ai totuși grijă să păstrezi intervalul de timp de 15-30 de minute între cafea și sucul de țelină. În acest fel, sucul de țelină va continua să te ajute pe multiple planuri, deși nu la fel de eficient și de rapid. Totuși, dacă suferi de un simptom sau de o afecțiune medicală, sfatul meu este să i-ai acorzi organismului tău un repaus binemeritat și să înlocuiești cafeaua cu apa de cocos. Această schimbare simplă va fi suficientă pentru a-ți îmbunătăți rapid starea de sănătate, iar sucul de țelină își va putea opera pe această bază diferită miracolul său vindecător.

Poate conduce sucul de țelină la renunțarea la dependența de cafea? Adeseori, atunci când ne trăim viața plină până la refuz cu substanțe pe care organismul nostru le consideră nocive și toxice, noi simțim nevoia de a apela la cafeină pentru a declanșa astfel secreția de adrenalină a glandelor suprarenale, mascând efectul toxinelor asupra noastră. De bună seamă, facem acest lucru fără să realizăm ce se întâmplă! De regulă, noi nu avem nici cea mai mică idee referitoare la numărul enorm de otrăvuri și de agenți patogeni la care suntem expuși și care și-au făcut sălaș în ficatul, în sângele și în

organismul nostru. Tot ce știm noi este că nu ne simțim sută la sută în formă și că simțim nevoia de a bea o cafea pentru a depăși momentul. Dat fiind că sucul de țelină ajută la eliminarea acestor factori perturbatori din organismul nostru, nevoia de adrenalină pentru a le masca efectele se reduce în timp, ceea ce înseamnă că angajamentul de a bea pe termen lung suc de țelină poate neutraliza într-adevăr în timp nevoia de a consuma cafeină.

## Exercițiile fizice

Foarte mulți oameni se întreabă cum pot combina consumul sucului de țelină cu exercițiile fizice de dimineață. Scenariul ideal constă în a bea niște apă cu lămâie imediat după trezire, a aștepta 15-30 de minute, apoi a-ți bea sucul de țelină, a aștepta alte 15-30 de minute, a mânca ce îți place înainte de a-ți face exercițiile fizice (de preferință un aliment fără grăsimi, cum ar fi un shake din fructe), a-i acorda organismului o anumită perioadă pentru a-și digera hrana, și abia apoi a ieși la o alergare, o plimbare, o călătorie cu bicicleta, un meci de tenis, o partidă de fotbal, un meci de volei, a-ți face rutina la sala de gimnastică etc.

De bună seamă, dacă nu ai timp pentru toate acestea este de înțeles. În acest caz, cea mai bună opțiune este să sari peste apa cu lămâie și să îți bei direct sucul de țelină, să aștepti 15-30 de minute, să mănânci ceva (ideal rămâne același shake din fructe), să aștepti puțin pentru a-ți începe digestia, și apoi să îți începi rutina de exerciții fizice.

Ambele exemple de mai sus îți asigură beneficiile consumului sucului de țelină pe stomacul gol, urmate de ingerarea combustibilului necesar exercițiilor fizice, respectiv a micului dejun. Reține: sucul de țelină nu este o sursă de calorii, ci un remediu medicinal. Sportivii au nevoie de calorii și de carbohidrați; în caz contrar, ei au tendința de a-și epuiza rapid rezervele de energie. (Dacă ești convins că proteinele sunt absolut indispensabile pentru sportivi, citește cărțile mele din seria „Medium Medical”;

vei găsi în ele foarte multe recomandări nutriționale.) Dacă nu ai intenția să faci exerciții fizice grele, este suficient să bei sucul de țelină dimineața, fără să mănânci nimic, dar dacă optezi pentru niște exerciții fizice mai viguroase, este de preferat să mănânci ceva înainte, iar sucul de țelină nu se încadrează în această categorie. Cele mai bune alimente înaintea unei sesiuni de exerciții fizice sunt fructele proaspete sau sub formă de shake.

Ce poți face însă dacă ești ferm hotărât să îți începi ziua direct cu exercițiile fizice? În acest caz, poți bea suc de țelină înainte sau după sesiunea; depinde numai de tine. Personal, îți recomand totuși să mănânci ceva înainte de exerciții, pentru a dispune de combustibilul necesar. Dacă îți bei sucul de țelină după sesiunea de exerciții fizice, nu îți recomand să te limitezi la el. Oricât de bun ar fi sucul de țelină pentru înlocuirea electrolitilor, a substanțelor chimice care funcționează pe post de neurotransmițători, a rezervelor critice de sodiu și a oligoelementelor pe care le-ai pierdut prin transpirație și efort fizic, ajutându-te să îți refaci aceste stocuri ca nimic altceva, dacă nu vei consuma niște calorii după un efort fizic intens vei rămâne complet fără energie. Prin urmare, dacă ți-ai băut sucul de țelină după sesiunea de exerciții fizice, nu aștepta foarte mult timp înainte de a consuma niște fructe proaspete sau alți carbohidrați curați critici (CCC), despre care voi vorbi mai pe larg în capitolul 8 (am făcut-o de asemenea în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*), pentru a-i oferi organismului tău niște glucoză absolut vitală. Prin urmare, imediat după ce ți-ai băut sucul de țelină poți aștepta 5-10 minute înainte de a mânca ceva. Ce-i drept, în acest caz nu vei culege toate beneficiile sucului de țelină. Spre exemplu, el nu va ucide la fel de mulți agenți patogeni decât dacă nu l-ai fi combinat cu mâncarea. Cu toate acestea, vei beneficia totuși de o parte din valoarea sa terapeutică; de pildă, de înlocuirea electrolitilor pierduți.

Dacă nu îți place ideea de a rata o parte din beneficiile sucului de țelină, mâncând atât de rapid după ce l-ai consumat, revino la începutul



acestei secțiuni și încearcă să îți schimbi rutina de dimineață urmărind să integrezi atât suc de țelină cât și alimentele înaintea ședinței de exerciții fizice, separate de intervalul adecvat de timp. Această combinație te va susține cel mai bine pe termen lung.

## TERAPIA ORALĂ CU SUC DE ȚELINĂ

Dacă ți-ai preparat deja suc de țelină, nu mai există reguli referitoare la consumul lui. Îl poți sorbi înghițitură cu înghițitură; îl poți ține câteva secunde în gură înainte de a-l înghiți sau îl poți bea ca și cum ai fi însetat. Depinde numai de tine.

Dacă ai probleme cu gura sau în jurul acesteia, există anumite terapii orale pe care le poți aplica atunci când îți bei suc de țelină. Dacă ești un entuziast al plimbăturii uleiului prin gură<sup>6</sup>, află că beneficiile sucului de țelină pentru problemele de sănătate orale și dentare sunt de neegalat. Recomandarea mea este așadar să înlocuiești plimbatul uleiului prin gură cu o clătire a acestuia cu suc de țelină, înainte de a-l înghiți. Durata tehnicilor orale depinde de severitatea condiției de care suferi. Astfel, dacă suferi de o afecțiune mai severă, încearcă una dintre următoarele terapii de cel puțin trei ori pe pahar:

- Dacă ai o infecție (roșu) în gât, ține suc de țelină în gură timp de 30 de secunde, cât mai aproape de gât, pentru a ucide acolo bacteriile sau virusurile cu care ești infestat. Dacă preferi, poți face de asemenea o gargară.
- Dacă ai glandele din gât sau din ceafă umflate, ține suc de țelină cât mai aproape de gât timp de cel puțin un minut înainte de a-l înghiți. În acest fel, componentele sale vor începe să pătrundă în sistemul limfatic.

- Dacă ai probleme cu amigdalele (pietre la amigdale), fă o gargară cu suc de țelină înainte de a-l înghiți.
- Dacă ai ulceratii sau bășici în gură, încearcă să le usuci cu un prosop de hârtie sau un șervețel, iar apoi bea o gură de suc de țelină și ține-o în gură, având grijă să acopere integral ulceratia sau bășica, timp de minim 30 de secunde, înainte de a-l înghiți.
- Dacă ai dureri de dinți sau un abces dentar, ori o rană în interiorul gurii (spre exemplu, dacă ți-ai mușcat limba ori o buclă din obraz), ține o gură de suc de țelină timp de 30-60 de secunde pentru ca sărurile agregate de sodiu din el să poată pătrunde în locul dureros, operându-și magia vindecătoare.
- Dacă ți-ai extras un dinte, ține o gură de suc de țelină timp de 15-30 de secunde (dar fără a o plimba de colo-colo, ca pe ulei!), iar în final înghițe-o.
- Dacă ai o carie, bea foarte lent întregul pahar cu suc de țelină, plimbând ușor suc de țelină prin gură. (Această tehnică reprezintă o excepție de la regula de mai sus referitoare la folosirea unei terapii de trei ori pe pahar. În cazul de față, repetă tehnica la fiecare înghițitură.)
- Dacă suferi de o retracție a gingiilor sau de orice altă afecțiune a acestora, plimbă ușor o gură de suc de țelină prin gură timp de un minut, apoi înghițe-o.
- Dacă suferi de afte, de un herpes ori de o infecție bacteriană pe buze, pune o picătură de suc de țelină pe locul dureros (cu degetul), apoi ține suc de țelină în gură timp de 30-60 de secunde înainte de a-l înghiți.

- Dacă ți-au crăpat colțurile gurii, soarbe foarte lent suc de țelină, având grijă să îl treci cu limba peste locurile dureroase. În acest fel, te vei vindeca mult mai rapid. Fă același lucru și dacă ai buzele crăpate. În ambele cazuri, te poți folosi de deget pentru a pune niște suc de țelină peste locurile dureroase.

## SARCINA ȘI ALĂPTAREA LA SÂN

Sucul de țelină poate fi consumat în siguranță în timpul sarcinii și al alăptării la sân. În timpul sarcinii, el întărește glandele suprarenale ale mamei, fapt care ajută enorm copilul, oferindu-i simultan mamei o cantitate amplă de adrenalină în timpul nașterii. Glandele suprarenale puternice pregătesc mama să își nască în siguranță copilul – căci cea care o ajută să „împingă” este adrenalina – putând chiar scurta durerile nașterii. Peste toate, suc de țelină este extrem de bogat în substanțe nutritive cum ar fi vitamina K, folatul și vitamina A, toate la fel de importante pentru buna dezvoltare a copilului. Antioxidanții abundenți din suc de țelină protejează celulele copilului care se dezvoltă în pântec, conferindu-i capacitatea de a combate toxinele și prevenind astfel îmbolnăvirea timpurie. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină contribuie la dezvoltarea creierului copilului, căruia îi furnizează substanțele chimice ce acționează pe post de neurotransmițători, susținându-l în această etapă critică.

În timpul alăptării la sân, consumul sucului de țelină de către mamă este extrem de hrănitor pentru copil. Nu trebuie în niciun caz să îți faci griji că puterea de detoxificare a sucului de țelină va extrage toxinele și le va elimina prin laptele produs de sân. Dimpotrivă, acest lapte este plin de la bun început cu diferite toxine, din cauza ficatului leneș, stagnant și suprasolicitat al mamei, care a fost expus de-a lungul întregii vieți unor metale grele toxice precum mercurul și aluminul, unor pesticide, erbicide, fungicide, produse petrochimice, cosmetice, solvenți,

produse pentru vopsitul părului, parfumuri, deodorante etc. Toate aceste substanțe nocive se acumulează în ficat, iar când acesta devine prea împovărat pentru a le mai putea stoca, au tendința de a ajunge în laptele produs de sân. Atunci când mama bea suc de țelină, puternicele componente ale acestuia ajung de asemenea în laptele sânilor, unde dezamorsează, dezarmează și anihilează toxinele, neutralizându-le astfel încât să devină mai puțin distructive, ba chiar eliminând o parte dintre ele din lapte. Simultan, suc de țelină contribuie la crearea unui lapte matern mai curat, furnizează sărurile sale agregate de sodiu copilului, ajutându-l să își dezvolte astfel creierul, precum și diferite vitamine oligoelemente și alte substanțe nutritive de mare valoare, esențiale pentru a menține starea de sănătate a copilului.

Așadar, suc de țelină susține în egală măsură mama și copilul, atât în perioada sarcinii cât și în cea a alăptării la sân. (Așa cum ai citit în capitolul 3, „Alinarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi”, el este util chiar și înaintea concepției, rezolvând diferite cauze ale infertilității mamei.) Mult mai puțin benefice pentru mamă și copil sunt nenumăratele substanțe chimice cu care sunt impregnate alimentele, cum ar fi acidul citric (un conservant) și aromele naturale din alimentele ambalate, aspartamul din băuturile răcoritoare dietetice, cafeina din cafea și din ceaiul negru, antibioticele din anumite produse de origine animală și sărurile toxice adăugate masiv în foarte multe alimente. Din păcate, multe dintre aceste substanțe sunt ingerate fără ezitare de către mame în perioada sarcinii și a alăptării. În aceste condiții, ultimul lucru în privința căruia merită să îți faci griji este suc de țelină!

## SUCUL DE ȚELINĂ PENTRU ANIMALELE DE COMPANIE

Foarte mulți oameni ajung să se simtă atât de bine după ce beau suc de țelină încât se întreabă în ce măsură li-l pot da inclusiv animalelor lor de companie. Ei bine, suc de

<sup>6</sup> Tehnică ayurvedică despre care se crede că extrage toxinele din gură, și chiar din restul organismului. Constă în a ține în gură o lingură de ulei timp de 20 de minute, plimbându-l de colo-colo.



țelină poate fi administrat fără probleme câinilor și pisicilor. Eu însumi le dau câinilor mei să bea. Întreabă-ți totuși veterinarul ce cantitate trebuie să ți administrezi câinelui sau pisicii tale. Dacă dorești să administrezi suc de țelină unui alt tip de animal, întreabă-ți veterinarul în ce măsură consideră adecvat acest lucru.

## ALERGIILE LA SUCUL DE ȚELINĂ

Există o mare diferență între un test alergic care indică o sensibilitate la țelină și o reacție alergică propriu-zisă la acest aliment. Testele referitoare la sensibilitățile alimentare nu sunt întotdeauna corecte. Dacă un aliment te ajută să te eliberezi de toxine și de otrăvuri, omorând virusurile și bacteriile din organismul tău, testul are tendința de a indica în mod greșit o alergie sau o sensibilitate la el.

Sucul de țelină face exact acest lucru (omoră virusurile și bacteriile din organism). De-a lungul procesului, celulele virale și bacteriene explodează, eliminând combustibilii cu care s-au hrănit și care le-au menținut în viață. Acești combustibili ai agenților patogeni provin de la diferite alimente, inclusiv de la ouă, produse lactate și gluten, la care se adaugă metalele grele toxice ce ți-au intrat în organism. Testele alimentare eliminate de virusurile și de bacteriile ucise, care continuă să plutească prin fluxul de sânge înainte de a fi eliminate prin urină. Mai mult decât atât, celulele microorganismelor muribunde își varsă în sânge inclusiv neurotoxinele și dermatotoxinele, pentru a fi eliminate, iar acestea pot da peste cap testele anti-alergice. Testele pentru alergii alimentare nu sunt încă prea avansate, așa că rămân adeseori neconcludente. Efectele celulelor virale și bacteriene muribunde te pot face să crezi că ai o reacție alergică la un aliment sau la un remediu medical precum sucul de țelină, în condițiile în care acesta nu face decât să te scape de microorganismele neproductive.

Dacă singurul motiv pentru care eviți sucul de țelină este faptul că un test anti-alergic ți-a sugerat că ești sensibil la acest aliment, dar nu pentru că ai avut o reacție propriu-zisă la țelină, cel mai probabil vei descoperi că băutul pe termen lung al sucului de țelină va schimba rezultatele testului respectiv. Așa cum am mai spus, atunci când ficatul cuiva este plin până la refuz cu substanțe chimice și cu agenți patogeni, sângele său devine toxic, fapt care dă complet peste cap orice test anti-alergic alimentar. Pe măsură ce vei continua să bei suc de țelină, tu ți vei curăța ficatul și vei elimina din el agenți patogeni cum ar fi: VEB, virusul zonei zoster, citomegalovirusul, herpes simplex, HHV-6, *E. coli*, streptococii și stafilococii, precum și celelalte toxine care conduc la rezultate pozitive la testele pentru sensibilități alimentare și pentru mutațiile genetice. Cel mai probabil, acestea vor conduce pe viitor la rezultate mult mai corecte, care nu vor mai indica o sensibilitate la țelină. Am asistat de foarte multe ori la acest fenomen de-a lungul anilor, când după ce au consumat o vreme suc de țelină, testele anti-alergice nu le-au mai indicat oamenilor o sensibilitate la acest aliment.

Ce se întâmplă însă dacă cineva are o reacție alergică directă la țelină sau la sucul de țelină? Sunt posibile două explicații. Pe de o parte, este posibil ca sucul de țelină să inducă o stare de șoc ușor organismului, omorând foarte multe bacterii, virusuri și chiar ciuperci neproductive din tubul digestiv, din gură sau din stomac. Atunci când se întâmplă acest lucru, reacția alergică ține mai degrabă de secrețiile toxice ale microorganismelor muribunde decât de țelina propriu-zisă. Poți citi mai multe informații referitoare la aceste reacții de detoxificare în capitolul 6, intitulat „Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare”. Într-un astfel de caz, poți înlocui pentru o vreme sucul de țelină cu sucul pur de castraveți. (vezi capitolul 9, „Alternative la sucul de țelină”). Deși sucul de castraveți nu este nici pe departe un înlocuitor al celui de țelină, el poate curăța cu blândețe ficatul și intestinalele, eliminând astfel o parte dintre

toxine și conducându-te gradual la capacitatea de a tolera mai bine sucul de țelină și puterea lui uluitoare de detoxificare. Dacă dorești să încerci apoi din nou sucul de țelină, fă acest lucru în doze mici și crește gradat cantitățile pe măsură ce constăți că le poți tolera mai bine. La fel, poți face când și când scurte pauze, după care să începi să bei.

Mai există însă și o a doua posibilitate: de a avea o alergie autentică la țelină. Foarte puțini oameni de pe această planetă au o astfel de alergie, dar ei există. Prin urmare, dacă manifesti reacții severe la țelină, evită complet acest aliment și sucul lui, limitându-te la alternativele descrise în capitolul 9.

În sfârșit, poate ai auzit că țelina nu este indicată pentru toată lumea întrucât este un aliment hibrid, și deci mai puțin natural și sănătos pentru consumul uman. Dacă ți faci griji în această privință, ți recomand să citești capitolul 7, intitulat „Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri”, din care poți afla cât de natural și de benefic poate fi uneori procesul de hibridizare (care nu trebuie confundat însă cu modificarea genetică).

## POSTUL INTERMITENT

Poate fi consumat sucul de țelină în timpul postului? Personal, nu am nimic împotriva. Depinde numai de tine ce anume urmărești. Oricum, dacă ții un post intermitent, acesta nu este un post adevărat, ci doar o limitare a numărului de calorii timp de o zi sau un consum al alimentelor doar într-o anumită parte a zilei. Organismul nu intră în starea de post decât

după un ciclu solar integral, respectiv după 24 de ore în care nu consumi altceva decât apă. O denumire mai corectă a așa-numitului „post intermitent” ar fi aceea de „alimentație intermitentă” sau de „abținere intermitentă de la mâncare”. În timpul acestor perioade, organismul nu intră cu adevărat în starea efectivă de post. Sucul de țelină poate fi integrat în orice etapă a unui post intermitent. (De altfel, chiar dacă ții un post adevărat, nu strică niciodată să bei niște suc de țelină.)

Este important să înțelegi că atunci când bei suc de țelină, tu nu consumi propriu-zis un aliment, întrucât acest lichid nu conține calorii. Ce-i drept, țelina propriu-zisă are câteva calorii (puține), dar acestea nu sunt suficiente pentru ca organismul să ți recunoască sucul ca pe o sursă de calorii. Prin urmare, planifică-ți riguros postul, fără să mizezi vreo clipă pe faptul că sucul de țelină ți-ar putea oferi vreo sursă de energie (calorică).

## NIVELUL URMĂTOR

În acest capitol am vorbit despre maniera în care trebuie să fie consumat sucul de țelină pentru a fi cel mai eficient în cazul tău. Anterior ți-am explicat de ce este important sucul de țelină, explorând proveniența lui, motivele pentru care reprezintă cel mai puternic remediu medicinal al zilelor noastre și în ce fel ți poate ajuta el pe oamenii care suferă de cele mai variate probleme de sănătate să își recupereze viața. Ți propun acum să trecem la nivelul următor, în care ți voi arăta ce poți face pentru ca sucul de țelină să opereze încă și mai eficient în cazul tău.



## Cura de detoxificare cu suc de țelină

Pentru ca sucul de țelină să devină încă și mai eficient, există o serie de pași suplimentari pe care îi poți urma, pentru a-i transforma astfel consumul într-o cură de detoxificare propriu-zisă. Haide să vedem în ce constau aceștia:

### 30 DE ZILE SAU MAI MULT

Mai întâi de toate, trebuie să îți iei angajamentul de a bea zilnic suc de țelină timp de o lună, imediat după trezire, respectând simultan și celelalte indicații din acest capitol de-a lungul acestor 30 de zile sau mai mult. Acest lucru este extrem de important. Există foarte multe probleme care trebuie să fie rezolvate în organismul nostru: vechile grăsimi râncezite și proteinele întărite de pe pereții intestinelor; ficatul stagnant și leneș plin până la refuz cu pesticide; medicamente; materiale plastice; alte produse petrochimice; grăsimi toxice depozitate; agenți patogeni precum virusurile și bacteriile, și mulți alții; acizi toxici de-a lungul întregului tub digestiv, de la gură și până la intestine; enorm de multe toxine și grăsimi în sânge; la care se adaugă o stare cronică de deshidratare în cazul celor mai mulți dintre oameni. Există apoi toți acei agenți patogeni care rezidă în intestinale noastre, ca să nu mai vorbim de fluxul de sânge, glanda tiroidă și multe alte organe. Reține: sucul de țelină are

enorm de multe lucruri de rezolvat în organismul tău. (Dacă dorești să îți reamintești cât de multe, recitește secțiunea intitulată „De ce 500 ml?” din capitolul precedent.) Prin urmare, trebuie să îi dăm sucului de țelină șansa de a-și îndeplini toate aceste sarcini.

### APĂ CU ZEAMĂ DE LĂMÂIE SAU DE LIME, OPȚIONALĂ

Înainte de a-ți bea sucul de țelină dimineața, în timpul acestei cure de detoxificare, tu ai opțiunea de a bea niște apă cu zeamă de lămâie sau de lime (ori apă simplă), imediat după trezire. Cantitatea recomandată este de un litru. Acest lichid începe deja procesul de detoxificare a ficatului, pe care ar trebui să îl declanșezi în fiecare dimineață.

Dacă faci acest lucru, așteaptă cel puțin 15-20 de minute (la modul ideal 30) după ce ai băut apa înainte de a-ți bea sucul de țelină, astfel încât să nu îl diluezi odată ajuns în organismul tău. Reține: adăugarea apei la sucul de țelină sau combinarea celor două lichide în stomac reduce dramatic puterea terapeutică a sucului. Dezinformarea care spune că sucul de țelină nu diferă cu nimic de apă este profund incorectă. Între cele două lichide există o diferență ca de la cer la pământ. Dacă bei apă cu



lămâie şi continui imediat cu sucul de ţelină, tu îi anihilezi celui din urmă beneficiile vindecătoare. Chiar dacă nu bei decât un singur pahar cu apă, iar apoi sucul, tot îl diluezi pe cel din urmă atunci când cele două lichide se amestecă în stomac. Aşadar, ori de câte ori bei apă înainte să îţi consumi sucul de ţelină, aşteaptă 15-30 de minute între cele două procese.

## 500 ML DE SUÇ DE ŢELINĂ PE STOMACUL GOL

Dacă este prima oară când consumi suc de ţelină, nu este necesar să începi neapărat cu cantitatea de 500 ml. Dacă preferi, poţi începe cu 125 sau cu 250 ml, crescând gradual cantitatea până când ajungi la porţia recomandată integrală.

Reţine însă: nu vei obţine niciodată beneficiile despre care vorbim noi dacă te vei mulţumi să mănânci zilnic bucăţele de tulpină de ţelină, dacă le vei introduce într-un shake vegetal sau dacă vei amesteca sucul de ţelină cu sucul altor plante. Atunci când vorbim de 500 ml de suc de ţelină, noi ne referim la un suc de ţelină pur, proaspăt stors, nediluat şi neamestecat cu altceva. În cazul de faţă, perfecţiunea rezidă în simplitate, nu în vreo combinaţie.

Nu te lăsa amăgit de nenumăratele informaţii greşite care apar aproape zilnic pe piaţă referitoare la consumul sucului de ţelină. Vei descoperi din diferite surse că oamenii îşi amestecă sucul de ţelină cu cele mai variate ingrediente, de la pulpa ţelinii şi până la diferite pulberi proteice, collagen, condimente precum turmericul sau boiaua iute, cuburi de gheaţă sau sucuri de legume şi de fructe. Oricât de inventive şi de logice ar părea, aceste combinaţii le fac mai mult rău decât bine celor care încearcă să se vindece. Atunci când încerci să introduci sucul de ţelină în viaţa ta, fie în cadrul acestei cure de detoxificare, fie în general, acesta trebuie să fie întotdeauna într-o stare pură, nediluată şi neamestecată, şi băut pe stomacul gol. Aşadar, noi nu vorbim de un suc de ţelină cu mere, cu kale

sau cu spanac, ori de orice altă combinaţie de acest fel, ci de un suc de ţelină absolut simplu.

## NU UITA DE MICUL DEJUN

La cel puţin 15-20 de minute (30 sau mai multe la modul ideal) după ce ţi-ai băut sucul de ţelină, este momentul să îţi iei micul dejun. Sucul de ţelină este un remediu medicinal, nu o sursă de calorii, aşa că vei avea nevoie de combustibil pentru a putea face faţă celorlalte sarcini pe care le ai de îndeplinit dimineaţa. Cele mai bune opţiuni pentru micul dejun sunt fructele proaspete sau un shake din fructe. Shake-ul pentru detoxifierea metalelor grele (vezi reţeta de la pagina 152) reprezintă un mic dejun încă şi mai bun. O altă opţiune benefică sunt fulgii de ovăz fierţi în apă (nu în lapte), serviţi cu sau fără fructe în el.

Dacă îţi faci griji din cauza fructelor deosebite ai căzut pradă fricii de fructe care îi împiedică pe foarte mulţi oameni să consume cele mai sănătoase alimente de pe această planetă, te asigur că fructele nu sunt niciodată responsabile pentru starea de sănătate proastă. Dimpotrivă. Nu te mai teme de mere, zmeură, căpsuni, afine, papaya, mango, pepeni, banane, portocale etc. Reciteşte în această direcţie capitoul intitulat „Teama de fructe” din prima mea carte, *Medium Medical*, şi întreaga secţiune referitoare la fructe din a doua mea carte, *Alimente care îţi pot schimba viaţa în bine*.

## DIMINEAŢA FĂRĂ GRĂSIMI

Indiferent ce alegi pentru a mânca în cursul dimineţii, ai grijă ca alimentele respective să nu conţină grăsimi radicale. Alimentele care îşi bazează caloriele pe grăsimile pe care le conţin (inclusiv nucile, untul de arahide, seminţele, uleiul, cocosul, ouăle, laptele din nuci, laptele din soia, laptele de vacă, untul, smântâna, brânzeturile, iaurtul, celelalte produse lactate, carnea de pui, cea roşie, cea de peşte, capsulele cu ulei din peşte, baconul, cârnaţii şi şunca) te vor

împiedica să te vindeci dacă le vei consuma atât de devreme în cursul zilei.

(Dacă lucrezi într-un schimb de noapte, „dimineaţa” ta înseamnă primele ore de după ce te-ai trezit, după-amiaza sau seara. Fereşte-te de alimentele cu grăsimi radicale din momentul în care îţi începi ziua consumând suc de ţelină şi până când serveşti masa de la jumătatea zilei, indiferent care este jumătatea zilei pentru tine.)

Atunci când consumi alimente sau băuturi cu grăsimi radicale, ficatul tău se vede nevoit să producă foarte multă bilă pentru a te ajuta să le digeri şi să le dispersezi. Peste toate, el trebuie să proceseze apoi grăsimile care intră în el prin intermediul fluxului de sânge, ba chiar să stocheze o parte din grăsimi, astfel încât inima să nu fie bombardată cu prea multe grăsimi în sânge. Tot acest proces întrerupe cura naturală de detoxificare de dimineaţa.

Atunci când ai ficatul slăbit, ori de câte ori consumi grăsimi el se va da de ceasul morţii pentru a produce o anumită cantitate de bilă pentru a te putea ajuta. Pe de altă parte, chiar dacă nu are o putere prea mare, această bilă produsă de ficatul slăbit va interfera cu sucul de ţelină, care încearcă să te ajute la rândul său. Mai mult decât atât, atunci când ficatul aflat în această stare de slăbiciune este forţat să producă bilă, el generează foarte multă căldură, care diminuează la rândul ei puterea terapeutică a sucului de ţelină, prin faptul că îl slăbeşte acestuia enzimele. De asemenea, căldura ficatului forţează organismul să trimită sângele de la extremităţi către tubul digestiv, iar acesta diluează sărurile agregate de sodiu din sucul de ţelină exact în momentul în care acestea încearcă să ucidă agenţii patogeni aflaţi în vasele de sânge din pereţii intestinali.

Mai departe, dacă ficatul tău este forţat să secrete foarte multă bilă dimineaţa, aceasta diluează sărurile agregate de sodiu, enzimele digestive şi hormonii vegetali din sucul de ţelină, care încearcă să îşi îndeplinească la rândul lor misiunea în intestine şi în restul organismului. Consumul sucului de ţelină pe stomacul gol, urmat de protejarea organismului de grăsimi

timp de câteva ore, le permite sărurilor agregate de sodiu să consume şi să dizolve agenţii patogeni, acizii toxici şi mucozităţile din intestine, dar şi grăsimile şi proteinele vechi, răncede şi întărite pe pereţii intestinali, vindecând astfel – în treacăt – simptome şi afecţiuni precum SIBO, diverticulita, boala celiacă, colita, balonarea şi constipaţia. Atunci când dieta de dimineaţă include grăsimi, sucul de ţelină nu mai are ocazia de a ucide aceste microorganisme, de a îmbunătăţi calitatea acidului clorhidric din stomac pentru a putea digera mai bine alimentele şi de a restitui ficatul. Atunci când bila inundă sistemul digestiv, acesta se focalizează asupra folosirii ei pentru descompunerea grăsimilor consumate în momentul respectiv. În cazul în care nu există astfel de grăsimi, sucul de ţelină îşi poate vedea liniştit de treabă.

Atunci când oamenii amestecă sucul de ţelină cu avocado, pulberi proteice (chiar şi cu proteinele din mazăre sau din orez), collagen sau alte alimente similare, acestea forţează – din nou – ficatul să producă o cantitate suplimentară de bilă, care interferează cu acţiunea sărurilor agregate de sodiu din sucul de ţelină de-a lungul tubului digestiv. La fel se petrec lucrurile cu toate celelalte surse de proteine şi de grăsimi consumate prea devreme după sucul de ţelină. Dacă doreşti să îţi acorzi sucului de ţelină o şansă reală de a-şi îndeplini misiunea terapeutică până la capăt, fereşte-te de alimentele cu grăsimi radicale cel puţin până la ora prânzului, hrânindu-te doar cu fructe şi cu verdeţuri, sau cu fulgi de ovăz. Ceva mai târziu în decursul aceleiaşi dimineţi poţi consuma niste cartofi fierţi în abur, cartofi dulci sau dovleac, evitând în continuare nucile, seminţele, untul din nuci, uleiurile de orice fel, fructele de avocado şi proteinele de origine animală.

## EVITĂ ALIMENTELE PROBLEMATICE

În restul zilei, de-a lungul celor minim 30 de zile în care ţi-ai luat angajamentul de a ţine cura de detoxificare, propune-ţi să eviţi alimentele din lista care urmează. Poţi găsi mai multe informaţii



referitoare la ele în cărțile din seria „Medium Medical”, care îți vor explica de ce interferează aceste alimente cu procesul de vindecare:

- Lapte, brânzeturi, unt, pulbere proteică din zer, iaurt și orice alte produse lactate
- Ouă
- Gluten
- Porumb
- Soia
- Carne de porc
- Drojdie nutrițională
- Ulei de rapiță
- Arome naturale
- Oțet
- Alimente fermentate

## RECAPITULARE

Asta este tot. La aceste recomandări se rezumă întreaga cură de detoxificare. Așadar, timp de cel puțin 30 de zile:

- Opțional: bea un litru de apă cu zeamă de lămâie sau de lime imediat după trezire, apoi așteaptă 15-30 de minute.
- Bea-ți sucul de țelină (gradual, până la 500 ml) pe stomacul gol, dimineața, apoi așteaptă 15-30 de minute, înainte de a...
- Consumă un mic dejun fără grăsimi (la modul ideal alcătuit din fructe, un shake din fructe precum cel de detoxificare de metale grele [vezi pagina 152], sau fulgi de ovăz fierți în apă).
- Continuă să eviți alimentele cu grăsimi radicale (inclusiv laptele, brânzeturile, untul, ouăle, uleiurile de orice fel, untul

de arahide etc.) cel puțin până la ora prânzului.

- Hidratează-te de-a lungul întregii zile.
- Evită alimentele problematice de-a lungul întregii zile, pe durata curei (minim 30 de zile).

La sfârșitul curei este posibil să descoperi că te simți atât de bine încât să îți dorești să o continui inclusiv dincolo de cele 30 de zile. Oamenii care au probleme de sănătate cronice au de regulă nevoie de mai mult de o lună pentru că au foarte multe lucruri de reparat și de vindecat în organismul lor. Vom insista mai mult asupra perioadei procesului de vindecare în capitolul următor: „Răspunsuri legate de procesul de vindecare și de detoxificare”.

Dacă dorești un protocol încă și mai avansat pentru vindecare, citește capitolul 8, „Alte recomandări terapeutice”, unde vei găsi o serie de recomandări foarte importante preluate din întreaga serie „Medium Medical”. De asemenea, în cărțile mele anterioare, *Vindecarea glandei tiroide* și *Vindecarea ficatului*, vei găsi cure de detoxificare mai intensive, care integrează sucul de țelină. Oricât de puternic ar fi acesta din urmă, și implicit cura de detoxificare cu el, nimic nu se compară cu combinarea puterii terapeutice a sucului de țelină cu alte protocoale de vindecare care au provenit de la aceeași sursă.

Ce se întâmplă însă dacă începi această cură de detoxificare și într-o bună zi te trezești că nu mai găsești tulpini de țelină (sau nu mai ai acces la sucul de țelină)? Astfel de lucruri se întâmplă uneori. Nimeni nu poate controla o furtună care s-a produs la sute de kilometri depărtare, întrerupând aprovizionarea cu țelină a supermarketului local, sau închiderea unui bar de sucuri din apropiere. În astfel de cazuri, citește capitolul 9, „Alternative la sucul de țelină”, care te va ajuta să treci mai ușor peste această întrerupere.

Tot în acest capitol vei găsi și informații care te vor ajuta dacă ești unul dintre puținii

oameni care nu pot tolera deloc sucul de țelină. În acest caz, alege una din alternativele indicate aici pentru cura ta și aplic-o în locul sucului de țelină, respectând toate celelalte recomandări din acest capitol.

Pe de altă parte, dacă tolerezi sucul de țelină, ține această cură de detoxificare. Începe prin a comanda o lădiță cu țelină de la supermarketul local. Fă inclusiv o vizită în alte supermarketuri, astfel încât să știi unde poți apela dacă magazinul de lângă tine va rămâne fără marfă. Dacă pleci într-o călătorie, studiază din timp locurile în care există baruri cu sucuri în orașul de destinație, și eventual ia-ți storcătorul cu tine. Te asigur că acest angajament va da rezultate.

În sfârșit, atunci când treci prin cura de detoxificare, este posibil ca anumite simptome să se înrăutățească temporar, pe măsură ce corpul tău se purifică de toxine. Nu-ți pierde entuziasmul. Acest proces este natural și vom vorbi mai pe larg despre el în capitolul următor.

Deși pare un remediu simplist, nu te lăsa înșel de această simplitate aparentă. Te asigur

că sucul de țelină nu este sinonim cu desertul din clasa a treia, cel pe care copiii îl numesc „furnici pe o crenguță”. El este un remediu medicinal consumat într-o cantitate destul de mare. Prin urmare, fii deschis în fața puterii sale terapeutice și conștient de valoarea medicinală a acestui tonic vegetal. Respectă-l și onorează-l pentru ceea ce este; nu cădea pradă speculațiilor naive, născute în cea mai mare parte din ignoranță.

Gândește-te cât de mulți oameni a ajutat deja sucul de țelină până acum. Gândește-te la afecțiunile, simptomele și bolile lor, la lupta și la durerile prin care au trecut, urmate de inversarea lor și de alinarea fantastică pe care au simțit-o după ce s-au vindecat. Focalizează-ți inima asupra lor. Este posibil ca în scurt timp să ai parte la rândul tău de o astfel de validare, care să te ajute să le spui altora propria ta poveste miraculoasă, relatându-le prin ce ai trecut și ce ai făcut pentru a te vindeca. Te vei aștepta atunci la rândul tău ca ceilalți să îți respecte povestea, transmitând-o apoi altora, pentru a-i ajuta să se vindece.



## Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare

„Fii deschis în fața puterii sale terapeutice și conștient  
de valoarea medicinală a acestui tonic vegetal.  
Respectă-l și onorează-l pentru ceea ce este.”

— Anthony William, Medium Medical

Cât timp trebuie să aștepti pentru a te simți  
mai bine în urma consumului sucului de țelină?  
Depinde. Cât suc bei pe zi? Îl bei pe stomacul  
gol? Îl consumi în fiecare zi? Ce alte recoman-  
dări terapeutice din seria „Medium Medical”  
integrezi în viața ta? Toate aceste răspunsuri  
contează atunci când calculăm perioada de  
vindecare:

Unii oameni încep să vadă beneficiile sucu-  
lui de țelină în doar trei zile. Alții după o săp-  
tămână sau două. Am cunoscut foarte mulți  
oameni care le-au sesizat încă din prima zi.  
Primele beneficii pot lua forma unei stări de calm  
și de pace interioară, a reducerii stării de anxi-  
etate sau a unui val de energie. Explicația are  
legătură cu electroliții din suc de țelină, care  
pot schimba dramatic starea de spirit a celui care  
il consumă. Pe de altă parte, foarte mulți oameni  
experimentează rapid o îmbunătățire a digestiei  
și a procesului de eliminare, datorate enzimelor  
digestive din suc de țelină. Totuși, dacă trec  
două săptămâni și încă te mai lupti cu simpto-  
mele, nici acest lucru nu este anormal. Fiecare  
om are propriile sale dezechilibre interioare pe  
care suc de țelină trebuie să le corecteze. De  
aceia, perioada de vindecare variază de la un  
caz la altul.

Unii oameni mă întreabă cât timp vor trebui  
să consume suc de țelină de-a lungul vieții  
lor. Răspunsul corect este că nu ar trebui să

stabilim niciodată un termen limită pentru con-  
sumul acestui remediu miraculos. Tu cât timp  
din viața ta îți propui să porți șosete? Dacă vei  
reuși să îți cumperi casa la care visezi, cât timp  
îți propui să locuiești în ea? Cât timp îți propui  
să stai cu partenerul tău de viață? Până când  
îți propui să continui să practici activitățile tale  
favorite în timpul liber? Îți propui să renunți la un  
moment dat la mersul la plajă, navigația cu o  
barcă, tenis, karaoke etc.? Există lucruri în viața  
noastră – care ne ajută în plan emoțional, fizic,  
spiritual și mental – la care nu ne propunem să  
renunțăm vreodată. Sucul de țelină ar trebui să  
fie unul dintre acestea. El nu este la fel ca o vita-  
mină pe care o iei timp de o lună, după care  
renunți pentru totdeauna la ea, ci ar trebui să fie  
o pasiune de lungă durată, pe care să o prețu-  
iești întreaga viață.

De bună seamă, nu vreau să spun cu asta  
că trebuie să rămâi legat de storcător în fiecare  
zi, pentru tot restul vieții tale. Vor exista cu sigu-  
ranță circumstanțe care te vor determina să sari  
peste anumite zile. Spre exemplu, ți s-ar putea  
strica storcătorul. Barul cu sucuri din apropi-  
ere s-ar putea închide. Compania la care lucrezi  
și-ar putea muta sediul, într-un loc situat mult  
mai departe de hipermarketul care vinde cea  
mai bună țelină. Ai putea deveni foarte ocupat  
cu un anumit proiect. Ai putea călători într-un loc  
în care țelina sau suc de țelină sunt imposibil



de procurat. Astfel de lucruri se întâmplă și ne afectează toate pasiunile și relațiile, separându-ne pentru o vreme de ele. Acest lucru nu ne deranjează însă, atât timp cât suntem conștienți că va veni cândva și momentul reîntoarcerii la acestea, așa cum procedăm cu toate lucrurile din viața noastră pe care le iubim.

Dacă nu ești adeptul acestui mod de a gândi, întrucât îți plac hotarele și liniile directoare clar delimitate, sau pentru că nu ești dispus decât să faci o încercare cu sucul de țelină, atunci bea acest lichid timp de cel puțin o lună, pe stomacul gol. Dacă acest lucru nu ți-a alinat complet simptomele, caută și alte recomandări în seria de cărți „Medium Medical”. Continuă să aplici aceste indicații până când ajungi să te simți mai bine.

Este sigur să bei suc de țelină pe termen lung? Ei bine, haide să vedem ce înseamnă „sigur”: să nu îți faci rău. Și ce anume îți poate face mai mult rău: să bei un remediu medicinal care te protejează zilnic de agenții patogeni și de otrăvurile care abundă în lumea în care trăim, sau să nu fi protejat de acestea? Misiunea sucului de țelină este de a te menține în siguranță pe termen lung. Cu cât îl vei consuma într-o mai mare măsură, cu atât mai mult te va ajuta el.

## FACTORII CHEIE AI PROCESULUI DE VINDECARE

Dacă nu sesizezi niciun beneficiu al sucului de țelină, trebuie să analizăm puțin ce se întâmplă. Cât de bolnav ai fost atunci când ai început cura? Luai medicamente? Te-ai luptat foarte mult timp cu o boală cronică? Continuă să consumi alimentele problematice indicate în capitolul 8, „Alte recomandări terapeutice”, care îți hrănesc boala, nu te ajută? Unii oameni, care se luptă de foarte mult timp cu problemele de sănătate, trebuie să consume 500 ml de suc de țelină de două ori pe zi, sau un litru dimineața.

Dacă ești dispus să bei un litru de suc de țelină sau mai mult dimineața, nu trebuie ți dai pe tot pe gât în 5 sau chiar 10 minute. Fiecare

om are propriul său ritm de a consuma băuturile. Unora le place să bea lent și lucid, înghițtură cu înghițtură. Unii beau în timp ce lucrează, așa că devin distrași și uită să mai bea. Alții iau băutura la pachet și pleacă la drum cu ea. Prin urmare, dacă ți-ai propus să bei o cantitate mare de suc de țelină, acordă-ți tot timpul necesar (în limite rezonabile, desigur). La modul ideal, ar trebui să termini întreaga cantitate într-o oră. Dacă depășești acest interval de timp, bând sporadic câte o gură de-a lungul întregii dimineți și mâncând câte ceva între înghițturi, nu faci decât să întrerupi beneficiile vindecătoare ale sucului de țelină. Pe de altă parte, dacă bei sporadic din el, dar nu mănânci nimic toată dimineața, este posibil să te simți slăbit sau indispus, din cauza lipsei caloriilor de-a lungul acestor ore.

Efectele sucului de țelină pot fi percepute diferit de la o zi la alta. Uneori, oamenii manifestă simptome asociate cu detoxificarea (adică reacții de vindecare) în primele zile ale curei cu suc de țelină. Alții au parte de la bun început de beneficii uluitoare. Pot exista momente în care te simți excelent și altele în care încă te mai lupți cu suferința. Nu confunda momentele din urmă cu o ineficiență a sucului de țelină. Dimpotrivă, ele arată un progres.

Dacă într-o anumită zi nu simți nicio diferență față de ziua anterioară, nici în bine nici în rău, asta nu înseamnă că nu se întâmplă absolut nimic. O astfel de zi ar putea fi una în care sucul de țelină îți curăță ficatul de toxine, îți hrănește celulele din diferite organe, îți reface sistemul imunitar, îți ajută rinichii, îți corectează sistemul endocrin și îți repară sistemul digestiv, urmând să simți efectele vindecătoare ale acestui proces de detoxificare în săptămânile și în lunile următoare, sau poate chiar în tot anul care urmează. Dacă îți vei păstra angajamentul, numărul zilelor bune va deveni din ce în ce mai mare, pe măsură ce sucul de țelină va avea mai puține probleme de rezolvat.

Starea de sănătate în momentul începerii consumului sucului de țelină influențează enorm perioada necesară pentru a vedea primele

îmbunătățiri. La fel și dieta pe care o urmezi. Foarte mulți oameni au o dietă bogată în grăsimi fără măcar să își dea seama, fiind convinși că ea este bogată doar în proteine și fără să știe că acest conținut ridicat de grăsimi le subminează în mod constant starea de sănătate. Așa cum am explicat în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*, dietele bogate în proteine sunt simultan diete bogate în grăsimi, chiar dacă vorbim despre grăsimi și despre proteine sănătoase, cum ar fi fructele de avocado, semințele, untul din nuci, măslinele, uleiul de măsline și carnea slabă a animalelor hrănite cu iarbă. O dietă prea bogată în grăsimi (sănătoase sau nu) conduce automat la un sânge foarte bogat în grăsimi, care împiedică eliminarea ușoară a toxinelor din organism și livrarea eficientă a substanțelor nutritive celulelor și organelor. Acest lucru reduce dramatic eficiența sucului de țelină și poate întârzia considerabil procesul de vindecare. Asta nu înseamnă însă că sucul de țelină nu te ajută cu nimic, dar ajutorul lui este focalizat îndeosebi asupra obstacolelor cu care te confrunți în momentul de față. Prin urmare, la modul ideal ar trebui să nu îți mai hrănești corpul cu atât de multe grăsimi și cu alimente problematice (care hrănesc agenții patogeni), lăsând astfel sucul de țelină să poată corecta și repara problemele mai vechi din organismul tău, care te-au afectat foarte multă vreme.

Oamenii au nivele diferite de toxine, otrăvuri și agenți patogeni în organismul lor. Unii au mai multe tipuri de virusuri în ficatul lor, cum ar fi Epstein-Barr, HHV-6 și herpes simplex. Alții au colonii de bacterii precum streptococii și *E. coli* în ficat și în intestine. Unele persoane s-au luptat cu *chlamydia* ani la rând. Altele au un nivel ridicat de stafilococi în organism. Unii se confruntă cu o colonie nediagnosticată de *H. pylori* în duoden (o porțiune a intestinului subțire). Alții au un nivel ridicat de metale grele toxice cum ar fi mercurul, cuprul, aluminiul, nichelul, cadmiul, plumbul sau bariul. Unii au fost îndelung expuși la radiații în urma călătoriilor frecvente cu avionul, a radiografiilor dentare și pulmonare sau a tomografiilor computerizate. Alții au depozite

vechi de DDT în ficat, transmise de generațiile anterioare. Unii au un sistem digestiv încărcat cu insecticide și cu alte pesticide, din cauza tratamentelor realizate în jurul casei lor sau în parcul local. Alții au toate aceste cauze simultan, sau o bună parte dintre ele!

(Dacă nu înțelegi foarte clar cauzele și mecanismul prin care apar bolile și simptomele de care suferi, scufundă-te în lectura cărților din seria „Medium Medical”, pentru a afla ce anume stă la baza suferințelor tale. Spre exemplu, cauza bolilor autoimune de care suferă milioane de oameni este o masă virală; prin urmare, este esențial să știi cum poți ataca direct cauza reală a afecțiunii de care suferi. În caz contrar, tu riști să hrănești accidental virusurile sau bacteriile din organismul tău, care te-au îmbolnăvit).

Metaforic vorbind, sucul de țelină este un fel de serviciu de curățare, iar întrebarea referitoare la perioada de vindecare echivalează cu a cere o estimare referitoare la dezastrul din casa ta. Una este ca serviciul să curețe un birou relativ ordonat, în care tot ce trebuie să facă este să golească coșul de gunoi, să dea puțin cu aspiratorul și să ștergă cu o cârpă masa din bucătărie, și cu totul altceva dacă trebuie să facă ordine după o petrecere de ziua de naștere a unui copil, în urma căreia toată casa este dată peste cap, curățând mormane de ambalaje în care au fost împachetate cadourile, diverse lucruri lipicioase de pe covor și pereții murdari cu tort! De asemenea, varietatea particulară a toxinelor și a agenților patogeni cu care ești infestat, inclusiv a dezechilibrilor pe care le-au produs acestea, vor influența perioada de vindecare. Există inclusiv o componentă emoțională pe care o corectează sucul de țelină. Așadar, dacă adaugi toate emoțiile dificile care s-au acumulat în tine de la apariția bolii și toate dificultățile cu care te-ai confruntat, sucul de țelină are foarte multe dezechilibre de corectat. Prin urmare, acordă-i o șansă!

Am cunoscut oameni care au consumat un an întreg suc de țelină. Abia după acest interval au început ei să se vindece într-o manieră aproape miraculoasă, pe diferite niveluri. Am



cunoscut alți oameni care nici măcar nu și-au dat seama cât de mult i-a ajutat să se vindece sucul de țelină până când nu au renunțat la el. Foarte mulți oameni sunt mult prea ocupați pentru a fi cu adevărat conștienți de ceea ce li se întâmplă, și uneori este nevoie ca ei să renunțe la consumul sucului de țelină pentru a-și da seama cât de benefic le-a fost acesta atât timp cât l-au băut. Alții nici măcar nu realizează că sucul de țelină este un remediu medicinal. Ei renunță să îl mai bea dintr-un motiv sau altul, iar când încep să manifeste din nou diferite simptome, se grăbesc să se ducă la medic, fără să facă nicio conexiune și fără să realizeze că dacă ar reîncepe să bea suc de țelină, simptomele le-ar dispărea din nou, foarte rapid!

În multe cazuri, cum ar fi cel al refluxului acid, o perioadă foarte scurtă de consum al sucului de țelină poate fi suficientă pentru ca problema să dispară. Merită totuși să continui să bei suc de țelină și după dispariția unei probleme de sănătate, căci nu poți ști ce alte simptome îți pot apărea în timp. Noi suntem expuși constant la tot felul de factori nocivi pentru sănătate: apa pe care o bem este poluată; suntem infestați cu metale grele toxice din cauza foliilor de aluminiu, a dozelor de băuturi răcoritoare sau de bere (care conțin de asemenea aluminiu) și a faptului că mâncăm la restaurante în care vasele de oțel și de cupru sunt zgâriate tot timpul cu diferite ustensile; suntem atacați din toate direcțiile de către diferite varietăți de virusuri și de bacterii; în plus, un număr aproape infinit de mare de agenți patogeni și de poluanți pătrund în mod regulat în viața noastră pe diferite canale, fără cunoașterea sau permisiunea noastră. Dacă ești convins că nu vei mai culege niciun virus și nicio bacterie, ori că nu vei mai respira niciodată aer de proastă calitate de-a lungul restului vieții tale, îmi pare rău că trebuie să te dezamăgesc, dar sunt nevoit să îți spun că greșești. (Pentru mai multe informații referitoare la factorii nocivi cu care ne confruntăm zi de zi, citește secțiunea intitulată „Factorii care afectează ficatul” din cartea *Vindecarea ficatului*.) Toate aceste expuneri

pot conduce extrem de rapid (mai ales dacă sunt combinate) la probleme de sănătate. Prin urmare, dacă vei continua să bei suc de țelină și după ce ți-a trecut reflexul acid sau după ce ți-ai vindecat o altă problemă de sănătate, te poți proteja astfel de multe alte probleme ulterioare, eventual mult mai grave.

## NU DA VINA PE ȚAPUL ISPĂȘITOR

Este foarte ușor ca sucul de țelină să se transforme într-un țap ispășitor. Propune-ți să eviți acest lucru. Cu alte cuvinte, dacă un medic sau un alt terapeut dă vina pentru toate problemele tale de sănătate pe faptul că bei suc de țelină, nu te grăbi să îl crezi pe cuvânt.

Procesul de vindecare poate dura o vreme. În timp ce anumite simptome se pot îmbunătăți rapid după ce ai început să bei suc de țelină, vindecarea altora poate dura mai mult timp, întrucât sunt cauzate de toxine precum metalele grele (mercurul și aluminiul) sau de agenți patogeni cum ar fi VEB și virusul zonei zoster, care sunt foarte profund instalați în ficat, în glanda tiroidă și în alte zone ale organismului tău, având nevoie de un proces mai îndelungat de detoxificare. Ca să nu mai vorbim de faptul că foarte mulți oameni care beau suc de țelină continuă să mănânce alimente neproductive sau să se angreneze în alte practici care îi subminează sucului de țelină eficacitatea. Prin urmare, dacă bei suc de țelină, dar te înfunzi simultan cu ouă și bacon, după care experimentezi diferite simptome cronice și te duci la doctor, este posibil ca acesta să îți spună: „Motivul pentru care nu te simți bine este că bei suc de țelină!”

Cel mai probabil, medicul nu este rău intenționat. Simptomele și bolile cronice reprezintă un mister pentru cercetarea și știința medicală curentă, așa că medicii caută în continuare cauzele acestora, în speranța de a-și putea ajuta pacienții. Foarte mulți practicanți ai medicinei sunt deschizi în privința remediilor neconvenționale care le îmbunătățesc starea de sănătate pacienților lor. Alții pot considera însă sucul de

țelină o sursă de confuzie și de ridicol. Acest scepticism este natural. Sucul de țelină nu a atras atenția opiniei publice decât în anii din urmă, așa că pare o simplă modă de ultimă oră, deconcertantă și poate chiar puțin stranie. În realitate însă, sucul de țelină nu reprezintă un răspuns referitor la cauzele bolilor cronice, ci doar la *maniera în care pot fi vindecate acestea*. Așadar, nu accepta ca sucul de țelină să devină un țap ispășitor pentru alte cauze neproductive care îl îmbolnăvesc pe oameni. Nu accepta ca lipsa de înțelegere referitoare la sucul de țelină să îți saboteze credința în cel mai bun remediu care te-ar putea ajuta să te recuperezi, sau care ți-ar putea chiar salva viața!

## REAȚIILE DE VINDECARE

Haide să vedem acum care sunt cele mai comune reacții de vindecare care pot apărea în urma curei cu suc de țelină, astfel încât să poți înțelege mai ușor ce anume se întâmplă dincolo de simptomele de suprafață. Asta nu înseamnă că vei experimenta automat toate aceste indicii ale detoxificării. Dacă nu le experimentezi, acest lucru arată că sucul de țelină are mai puțină curățenie de făcut în organismul tău. Vei continua să te detoxifici, dar fără să simți neapărat acest lucru.

Uneori este dificil să faci o deosebire între reacțiile de vindecare și simptomele generate de alte cauze. Spre exemplu, dacă totul merge bine luni de zile de când ai început să bei suc de țelină, și dintr-o dată ai o senzație teribilă de greață, din senin, este aceasta o reacție de vindecare sau un virus la stomac? Un indiciu poate fi oferit de momentul în care apar simptomele. Cel mai adesea, reacțiile de vindecare apar la scurt timp după ce ai început să consumi suc de țelină, oscilând între ușoare și imposibil de detectat.

De asemenea, nu trebuie să uiți că reacțiile de vindecare sunt întotdeauna temporare. Dacă după o lună în care ai băut zilnic 500 ml de suc de țelină problema cu care te confrunți

nu a dispărut, acest lucru arată că ea nu reprezintă o reacție de vindecare, ci un simptom al unei probleme de sănătate mai gravă. Recitește capitolul 3 și aprofundează cărțile din seria „Medium Medical” pentru a afla mai multe despre cauzele reale ale problemei cronice cu care te confrunți, astfel încât să poți apela inclusiv la alte instrumente vindecătoare, dintre care o bună parte le poți găsi în capitolul 8 din cartea de față, intitulată „Alte recomandări terapeutice”. Sucul de țelină nu poate rezolva în sine toate problemele de sănătate. Uneori ei are nevoie de ajutor.

Dacă sucul de țelină generează deja o detoxificare foarte rapidă, chiar dacă nu ai ajuns încă la 500 ml pe zi, este în regulă. Poți continua să bei 125 sau 250 ml, până când reacțiile de vindecare tind să dispară. Mai mult decât atât, poți chiar să faci o pauză și să reiei consumul lui mai târziu, sau să faci mai multe pauze mai mici. Ceea ce contează sunt rezultatele obținute pe termen lung.

Reține: indiferent dacă te simți mai bine sau mai rău, epuizat sau plin de energie, dacă ai încredere sau speranțe, sucul de țelină te ajută întotdeauna. Ai răbdare cu el, iar el va avea la rândul lui răbdare cu tine, continuând să te ajute ori de câte ori vei avea nevoie.

Haide să vedem așadar care sunt reacțiile de vindecare care pot apărea atunci când începi să bei suc de țelină. Înțelegerea mecanismelor prin care reacționează organismul tău te poate ajuta să rămâi pe cale.

## Refluxul acid

Atunci când apare un reflux acid temporar, acest lucru arată faptul că sucul de țelină ucide bacteriile și le elimină toxinele. Tubul intestinal este plin uneori până la refuz cu ciuperci, agenți patogeni periculoși și cu grăsimi răncozite, rămase captive în pereții intestinali, la care se adaugă proteinele care putrezesc în diferite pungi și buzunare. Chiar înainte de duoden există o mică proeminență care se poate acoperi cu deșeurile toxice. În copilărie,



aceste deșeuri sunt aproape inexistente, dar pe măsură ce avansezi în vârstă, greutatea reziduurilor acumulate începe să preseze în jos această proeminență, creând o mică adâncitură la oamenii care consumă foarte multe produse de origine animală, inclusiv opțiuni „mai ușoare” cum ar fi ouăle, carnea de pește și produsele lactate. Deșeurile care presează asupra acestui punct creează un mic buzunar la baza stomacului, în care se acumulează diferite substanțe vechi, aflate într-un grad avansat de descompunere.

Atunci când bei suc de țelină, acesta călătorește în jos de-a lungul canalului alimentar, iar enzimele sale încep să curețe mucozitățile acumulate în prezența acestor factori nocivi. Sărurile sale agregate de sodiu intră în contact cu vechile grăsimi rănecite, cu toxinele, bacteriile, virusurile și ciupercile, descompunându-le și omorându-le. De asemenea, suc de țelină începe să curețe mica proeminență de la intrarea în duoden și buzunarul aferent în care s-au acumulat deșeuri toxice. Procesul conduce la o mini-explozie. Acidul reflux poate fi rezultatul acestei explozii cauzate de munca masivă de detoxificare a sucului de țelină. (În cazul altor oameni, acest rezultat poate fi o diaree de scurtă durată.) Odată depășit acest moment, cel mai probabil vei asista la beneficii fantastice legate de sănătate.

## Balonarea

Cel mai adesea, suc de țelină alină senzația de balonare, nu o cauzează, dar dacă ficatul unei persoane este extrem de intoxicat, stagnant și leneș, iar intestinalele sale sunt pline până la refuz cu bacterii neproductive, ea poate experimenta o anumită balonare pe măsură ce suc de țelină îl ucide bacteriile și îl revitalizează ficatul. De regulă, acest lucru se întâmplă atunci când persoana bea o cantitate mai mare de suc de țelină, care produce o detoxificare mai masivă. Nu trece însă mult și persoana descoperă că suc de țelină îl reduce, nu îl amplifică senzația de balonare.

## Mirosul corporal neplăcut

O reacție de vindecare comună în urma consumului de suc de țelină este amplificarea mirosului corporal. Acesta poate fi produs oriunde, nu doar la subsuori. În parte, el este datorat ficatului leneș și stagnant pe care îl au aproape toți oamenii. Atunci când acest organ începe să beneficieze de componentele active ale sucului de țelină, el poate elibera o cantitate uriașă de toxine, care ies la suprafață către piele. De asemenea, suc de țelină poate dispersa amoniacul rezultat în urma proteinelor putrezite și a grăsimilor nedigerate din intestinul subțire și din colon. Pe măsură ce își continuă călătoria de-a lungul sistemului digestiv și al celui limfatic, suc de țelină poate extrage și elimina o cantitate uriașă de otrăvuri și de toxine. Simultan, el dispersează buzunarele cu adrenalină stocată în diferite organe în urma situațiilor stresante prin care a trecut persoana, care începe la rândul ei să iasă la suprafața pielii. Toate aceste cauze (care pot fi manifestate simultan sau parțial) pot conduce la o amplificare într-o măsură mai mare sau mai mică a mirosului nostru corporal. Pe măsură ce vom deveni mai sănătoși în urma consumului de suc de țelină, acest miros corporal se va reduce. Nu de puține ori, suc de țelină sfârșește prin a-i conduce pe oameni la extrema opusă a spectrului, adică la dispariția parțială sau completă a mirosului corporal.

## Senzația de răceală sau de frig

Suc de țelină are un efect pozitiv de răcire asupra corpului. Atunci când îl bem, celulele și organele noastre primesc o infuzie aproape instantanee de substanțe nutritive și de compuși fitochimici, de care au mare nevoie. Acest lucru conduce la o senzație de ușurare și la un efect calmant cu un efect de răcorire, întrucât organismul nu mai este nevoit să consume foarte multă energie. Este posibil să experimentăm chiar un mic frison, care arată că ne vindecăm, întrucât suc de țelină ne hrănește

toate celulele corpului. Dacă ai câteva momente libere, odihnește-te pe o canapea timp de un minut două, acoperit cu o pătură, astfel încât să te încălzești în timp ce suc de țelină își continuă procesul de vindecare.

Un alt motiv pentru care ai putea simți o senzație minoră de frig atunci când bei suc de țelină are legătură cu reacția de detoxificare instantanee pe care o provoacă atunci când elimină otrăvurile și toxinele din intestine. Pe măsură ce factorii nocivi sunt neutralizați și ajung în fluxul de sânge pentru a fi eliminați din sistem, ei pot cauza o astfel de senzație.

În sfârșit, ficatul celor mai mulți dintre oameni devine extrem de fierbinte din cauza faptului că este suprasolicitat și împovărat, adică un ficat „leneș”. Suc de țelină îl răcorește instantaneu, fapt care poate cauza o fluctuație a temperaturii corpului.

## Constipația

Suc de țelină nu cauzează niciodată constipație. Dacă manifesti acest simptom, acesta este unul dintre acele cazuri în care trebuie să cauți în altă parte răspunsul referitor la cauza lui. Erai deja constipat atunci când ai început să bei suc de țelină? Mănânci alimente neproductive din lista indicată în capitolul 8? Treci prin momente emoționale grele, care îți afectează intestinalele? În timp, suc de țelină ți-ar putea alina constipația prin reducerea inflamației acute sau cronice din tubul tău intestinal. Inflamația intestinală are tendința de a încetini acțiunea peristaltică, fapt care poate conduce la constipație. Suc de țelină contribuie la vindecarea acestui simptom.

## Pielea uscată

În cazul în care bei suc de țelină și constată că ai pielea uscată, pune-ți următoarele întrebări: ai mai avut vreodată pielea uscată până acum? Cum este vremea de afară? Este ea rece? Ai fost expus la foarte multă căldură uscată în interiorul casei? Faci baie în apă

clorurată? S-a schimbat ceva în dieta ta, care ar putea conduce la acest simptom? Nu uita că efectele dietei asupra pielii nu sunt instantanee. De aceea, nu te gândeai numai la ultimele două zile. S-a schimbat ceva în dieta ta în ultimele două luni? Dacă nu poți găsi nicio altă cauză a pielii tale uscate (este prima dată când experimentezi acest simptom, temperatura din interiorul sau din exteriorul casei nu o justifică, nu te-ai dat cu nicio alifie sau cu alte produse cosmetice, iar dieta ta a rămas neschimbată de luni de zile), este posibil ca pielea uscată să fie un indiciu al detoxificării ficatului tău de către suc de țelină. Un ficat plin până la refuz cu produse petrochimice, solvenți, gaze de eșapament, parfum, produse cosmetice, pesticide, erbicide, metale grele toxice, medicamente consumate în trecut, virusuri și alți agenți patogeni care scapă pe sub radarele analizelor medicale, începe imediat să se detoxifice atunci când bei suc de țelină. Foarte multe toxine ajung astfel la piele, pentru a fi eliminate din organism pe această cale, iar pielea uscată poate fi o consecință temporară, până la îmbunătățirea condiției ficatului. Dacă vei continua să bei suc de țelină pe termen lung, cel mai probabil vei sfârși prin a avea o piele mai frumoasă decât oricând în trecut!

## Durerile de cap și migrenele

Acesta este un alt caz în care primul lucru pe care trebuie să îl faci este să te întrebi dacă ai mai experimentat vreodată acest simptom până acum. Este el o întâmplare regulată, care face să ai frecvent dureri de cap? Dacă da, este posibil ca suc de țelină să fi declanșat durerea, fără să fie însă cauza ei. Cel mai probabil, migrenele tale frecvente se datorează metalelor grele toxice, unei infecții virale sau bacteriene cu grad redus sau unui ficat plin până la refuz cu toxine. Atunci când asupra ta acționează o forță vindecătoare precum suc de țelină, este foarte ușor ca ea să îți declanșeze simptomele obișnuite, întrucât încearcă să elimine factorii nocivi din organismul tău. Spre exemplu, pe măsură ce suc de țelină ucide microorganismele din corpul tău,



dacă ești predispus către migrene este posibil ca acest lucru să îți declanșeze o migrenă. Spre deosebire de alte dăți însă, acum te îndrepti în direcția corectă, și anume către dispariția simptomelor prin vindecarea ficatului stagnant, eliminarea metalelor grele toxice sau a infecției virale ori bacteriene care stau la baza acestora.

Chiar dacă nu ai mai experimentat niciodată o durere de cap sau o migrenă înalte să începi să bei suc de țelină, tot nu este vina acestuia. Pur și simplu cauza reală a durerii s-a suprapus – printr-o coincidență – cu consumul sucului de țelină, ceea ce te face să dai vina pe cel din urmă. Gândește-te mai bine la alte alimente care ți-ar fi putut cauza durerea de cap. Un posibil vinovat ar putea fi MSG (monoglutamatul de sodiu) deghizat sub forma „aromelor naturale” dintr-un pliculeț de ceai, sau o ceașcă de cafea care a conținut puțin cam prea multă cafeină. O altă cauză ar putea fi deshidratarea. Există foarte multe elemente care pot contribui la dezvoltarea durerilor de cap sau a migrenelor, dar sucul de țelină nu este unul dintre ele. Încearcă din nou sucul de țelină într-o altă zi și evită deshidratarea, aditivii alimentari și alimentele cu care nu ești familiarizat.

### Problemele emoționale

Intabilitatea, frustrarea, agitația – poate fi ușor deconcertant să experimentezi aceste emoții negative în condițiile în care sucul de țelină îți face pielea să strălucească, îți conferă mai multă energie și te eliberează de dureri. Nu-ți face însă probleme. Dacă te simți ușor depresiv, anxios sau melancolic după ce ai băut suc de țelină, chit că altminteri îi sesizezi beneficiile asupra corpului tău, te asigur că această reacție de vindecare este temporară și absolut normală. Ea ar putea fi un simplu efect al eliminării virusurilor și bacteriilor, precum și a celorlalte otrăvuri din organismul tău. Adeseori, procesul de detoxificare include și emoțiile, care însoțesc factorii nocivi fizici. Pe măsură ce vei continua să te vindeci, starea ta de spirit va începe să se transforme.

Pe de altă parte, atunci când cineva înlocuiește o masă cu sucul de țelină, el poate deveni morocănos sau iritat, căci glicemia sa va scădea. Mai mult decât atât, consumul exclusiv al sucului de țelină într-o dimineață (fără niciun mic dejun) conduce adeseori la o detoxificare mai rapidă și mai haotică, lucru deloc recomandat. Reține: la 15-20 de minute după ce ți-ai băut sucul de țelină (la modul ideal 30 de minute), consumă un mic dejun sănătos și caloric, alcătuit de preferință din fructe. (Și nu uita că nu trebuie să te temi de fructe!)

### Diferite senzații în gură și pe limbă

Unii oameni pot experimenta diferite senzații pe limbă sau în alte părți ale gurii atunci când beau suc de țelină. Poate fi vorba de senzații ciudate, furnicături, o ușoară amorțeală sau arsură, fie de ordin general, fie într-un anumit punct specific, cum ar fi gingiile sau vârful limbii. Acest lucru indică un nivel ridicat de bacterii sau de toxine în interiorul gurii, și/sau o cantitate masivă de amoniac provenit din alimentele aflate în putrefacție din intestine, care trece prin pereții intestinali și ajunge în gură prin esofag. Atunci când bei suc de țelină, sărurile sale agregate de sodiu intră în coliziune cu acești invadatori, generând reacții chimice care conduc la senzațiile de amorțeală sau de furnicături din interiorul gurii sau chiar al gâtului, dacă bacteriile ajung până la acest nivel.

Dacă experimentezi un gust metalic sau un alt gust ciudat atunci când bei suc de țelină (și dacă nu ai mai experimentat niciodată astfel de senzații până acum), avem de-a face cu o altă reacție de detoxificare. Ea arată că sucul de țelină a ajuns în ficat și a început să elimine diferiți factori nocivi din acesta, de la pesticide până la erbicide, fungicide, produse petrochimice, solvenți și mai ales metalele grele toxice. De asemenea, sucul de țelină are capacitatea de a elimina materialul oxidativ al metalelor grele din organele și din țesuturile corpului. Unii oameni au metale grele în intestine, caz în care sucul de țelină se leagă chimic de ele și le elimină din

organism. Toate aceste cauze (luate individual sau combinate) pot avea un efect asupra gustului. Acesta poate fi metalic sau orice alt gust neobișnuit, în funcție de amestecul particular de toxine din organismul persoanei.

### Greața și voma

O senzație ușoară de greață după ce ai băut suc de țelină poate fi un indiciu al unei reacții de detoxificare a agenților patogeni muribunzi și a celorlalte toxine.

Dacă vomîți după ce ai băut sucul, acest lucru arată însă că ai fost expus la un factor nociv diferit, care nu are nicio legătură cu el. Milioane de oameni beau suc de țelină la scară globală. Este normal ca un mic procent din aceștia să fi făcut o intoxicație alimentară, să fi prins un virus la stomac sau să fi fost expuși la o substanță toxică. Prin urmare, senzația de vomă pe care o experimentează se suprapune doar printr-o coincidență cu consumul sucului de țelină. Dacă persoana nu este familiarizată cu acesta din urmă, pare normal ca ea să dea vina pe el pentru simptomele sale.

Dacă ești unul dintre acei foarte puțini oameni care nu au avut niciodată un stomac sensibil, nu au prins un virus la stomac și nu au fost expuși la substanțe chimice toxice, dar ai vomat instantaneu după ce ai băut suc de țelină, este posibil ca acest lucru să se datoreze unui reflex vomitiv datorat unui lot foarte amar de țelină. De regulă, acest lucru se poate întâmpla cu țelina țărănească, cea cu tulpini subțiri și cu foarte multe frunze, răsfirate precum coada unui păun. Dacă pui la stors mai multe frunze decât tulpini (lucru pe care nu îl recomand, așa cum am menționat în capitolul 4), este posibil să obții un suc extrem de astringent, al cărui alcaloizi îți pot declanșa reflexul vomitiv (dacă ești foarte sensibil la ei).

Încă și mai rar se poate întâmpla să ai o cantitate foarte mare de acizi și extrem de multe bacterii sau alte microorganisme în duoden, care nu ar trebui să existe aici (cum ar fi o infecție nediagnosticată cu *H. pylori*), pe care sucul

de țelină să le ucidă instantaneu. Personal, numesc acest fenomen *eradicare instantanee*. În timpul acesteia, o cantitate mare de bacterii și de alte microorganisme explodează simultan, fapt care poate activa nervul vag, conducând astfel la senzația de vomă. Foarte rar se întâmplă însă ca cineva să aibă suficient de multe bacterii și să fie suficient de sensibil la moartea lor pentru a suferi această reacție.

### Urticariile, mâncărimile și erupțiile pe piele

Dacă această reacție este izolată, în sensul că nu o experimentezi din cauza unei mărci noi de cafea pe care ai încercat-o, a unui aliment fermentat pe care l-ai încercat pentru prima oară, a unor pesticide din curtea vecinului care au ajuns în curtea ta, a unor haine noi pe care le-ai probat fără a le spăla sau a altor factori de același fel, singura cauză decelabilă a ei fiind sucul de țelină, începe prin a verifica dacă nu ți-ai cumpărat lotul de țelină de la un bar care își spală produsele agricole cu o picătură de clor sau de hipoclorit. Această practică este destul de comună în anumite magazine naturiste și în diferite baruri cu sucuri naturale. Prin urmare, dacă descoperi că barul sau magazinul de la care ți-ai cumpărat sucul de țelină practică într-adevăr această metodă (care nu este deloc bună pentru sănătate), caută un bar sau un magazin nou în care metoda nu este aplicată. De asemenea, dacă barul cu sucuri naturale pe care îl vizitezi folosește țelină convențională, nu organică, cel mai bine este să îți cumperi tu însuși țelina (dacă nu găsești țelină organică sau nu ți-o poți permite), preparându-ți singur sucul. În acest fel, vei putea spăla foarte bine țelina, evitând astfel expunerea la pesticide.

Dacă niciuna din explicațiile de mai sus nu este valabilă și dacă nu ai fost expus la nicio substanță capabilă să îți provoace urticaria, mâncărimea sau erupția pe piele, înseamnă că ai în ficat foarte mulți factori nocivi (toxine și microorganisme), iar sucul de țelină nu își face decât datoria, curățându-le. În această categorie ar



putea intra inclusiv deșeurile virale precum produsele lor secundare, neurotoxinele și dermatotoxinele. Îndeosebi cele din urmă afectează pielea atunci când ajung la suprafața acesteia. O altă explicație ar putea fi aceea că sărurile agregate de sodiu din suc de țelină au ajuns la rândul lor la dermă, neutralizând și detoxificând aici toate otrăvurile acumulate.

### Senzația de sete

Dacă experimentezi o senzație profundă de sete după ce ai băut suc de țelină, acest lucru se datorează faptului că acesta curăță și detoxifică otrăvurile, eliminându-le prin urină. În consecință, alege cu înțelepciune lichidele menite să îți stingă această sete. Ține cont de opțiunile recomandate în capitolul final, cum ar fi apa cu lămâie și cea cu ghimbir, pe care le poți bea după un anumit interval de timp, pentru a-i da astfel sucului de țelină șansa de a-și opera magia vindecătoare fără a-l dilua.

### Pierderea în greutate

Nu toți oamenii doresc să slăbească. Dacă ai o greutate normală sau dacă ești subponderal, nu trebuie să îți faci griji că suc de țelină te-ar putea determina să scapi în greutate. Motivul pentru care suc de țelină îți ajută pe cei supraponderali să slăbească este că le în sănățește ficatul. Un ficat sănătos conduce automat la o stare de echilibru în ceea ce privește masa corporală – în ambele direcții! Astfel, dacă ești subponderal și ai un ficat nesănătos, suc de țelină nu te va determina să scapi în greutate.

Singurul caz în care suc de țelină te poate determina să slăbești este acela în care este folosit în locul unei surse calorice, ca înlocuitor de masă. Cine face acest lucru înlocuiește sutele de calorii pe care le-ar obține de la o masă normală cu cele câteva calorii ale sucului de țelină. Dacă este prelungită, această reducere a numărului de calorii consumate poate determina

într-adevăr pe cineva care slăbește foarte ușor să slăbească încă și mai mult. Reține: suc de țelină este un remediu medicinal, nu un aliment. Prin urmare, nu te priva accidental de calorii de care ai nevoie prin folosirea sucului de țelină ca gustare sau chiar ca masă principală.

### POVEȘTEA VINDECĂRII TALE

Unul dintre argumentele aduse pentru a submina suc de țelină este că numărul mare de cazuri ale oamenilor care l-au consumat și s-au vindecat nu reprezintă o dovadă științifică a eficacității sale, ci simple povești personale. Ce putem spune însă despre cei care beau chiar acum suc de țelină, vindecându-se? Ceea ce nu realizează cei care resping suc de țelină, considerând dovezile referitoare la eficacitatea lui vindecătoare anecdotice, nu științifice, este că prin respingerea lor, ei invalidează astfel poveștile personale ale oamenilor care se vindecă. Și există mii și mii de astfel de povești. În acest fel, ei îi tratează cu o lipsă de respect pe toți cei care au fost bolnavi cronic, dar nu mai sunt, afirmând practic că din punctul lor de vedere, nu putem avea încredere în cei care s-au luptat cu boala, au găsit un remediu, iar apoi s-au vindecat.

Nu lăsa ca această lipsă de respect să îți zdruncine încrederea în propriul tău proces de vindecare. Există oameni care încep să bea suc de țelină și se simt aproape imediat mai bine, fără să schimbe nimic altceva în viața lor. În cazul altora, suc de țelină îi ajută să se simtă ceva mai bine, dar ei au nevoie inclusiv de alte informații vindecătoare provenite de la această sursă<sup>1</sup> pentru a-și continua procesul de vindecare. Indiferent în ce categorie te încadrezi, este bine să înțelegi că simptomele tale sunt cât se poate de reale, că nu există doar în mintea ta, că nu au apărut din vina ta, că nu le-ai atras prin gândurile tale negative și că nu au reprezentat în niciun caz o pedeapsă pe care ai meritat-o. Așa cum ți-am explicat în capitolul 3, „Alinarea

simptomelor și afecțiunilor de care suferi”, problemele tale de sănătate s-au datorat unor cauze fiziologice reale din această lume fizică.

De asemenea, este la fel de important să înțelegi că dacă simți îmbunătățiri în urma consumului de suc de țelină, acestea sunt la fel de reale. Nu lăsa argumentul referitor la dovezile „anecdotice” să te facă să te îndoiești de

vindecarea ta. Tu ești cel mai mare expert din lume în ceea ce privește propria sănătate, iar povestea vindecării tale contează mult mai mult decât crezi. De aceea, rămâi pe poziții! Cineva din această lume mare așteaptă să îți asculte povestea pentru a descoperi la rândul lui acest remediu medicinal care poate schimba vieți.

<sup>1</sup>Vocea pe care o aude Anthony William, pe care el o atribuie Spiritului Compașunii lui Dumnezeu.



## Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri

Foarte mulți oameni care se luptă cu boala au inima curată și plină de bune intenții. Ei știu ce înseamnă să suferi. Mulți dintre ei se simt dezamăgiți de cercetarea și de știința medicală, preferând să caute singuri remedii vindecătoare. Sucul de țelină corespunde perfect onestității și purității inimii lor. El nu are nimic de-a face cu trendul la modă al sucurilor verzi, ci produce beneficii infinite mai mari în interiorul organismului. În esență, sucul de țelină este un dar de la Dumnezeu, coborât direct din cer. Dacă preferi, îl poți considera un dar de la Univers, sau de la Mama Pământ.

Celor care nu au cunoscut adevărata suferință, cea care te împiedică să îți trăiești plener viața, le vine ușor să își bată joc de sucul de țelină! Dacă cineva nu a avut decât simptome minore, efemere, lui îi vine ușor să spună că acesta este doar o altă modă stupidă. Nu te lăsa afectat de aceste glume pe seama băutorilor de suc de țelină. Într-un fel, cei care își bat joc de sucul de țelină își bat joc de toți cei suferinzi care sunt dispuși să încerce orice pentru a se vindeca. Ei încearcă pur și simplu să îi convingă pe aceștia că nu merită să bea acest remediu, chit că au o nevoie disperată de el. Așa cum am declarat la sfârșitul capitolului precedent, această atitudine este complet lipsită de respect față de numărul din ce în ce mai mare de oameni care s-au vindecat deja bând suc de

țelină. Este ca și cum le-ai spune acestora că nu au fost atât de bolnavi pe cât au pretins, și deci nu au descoperit niciun remediu natural capabil să îi vindece! Cu alte cuvinte, este ca și cum le-ai spune că te mint în față și că nu au dreptate.

În acest fel, tu le pui practic la îndoială inima, inteligența, discernământul și intențiile, iar acest lucru este cu adevărat dureros. Este ca și cum ai face presiuni asupra lor, încercând să îi intimidezi și să îi convingi că realitatea lor nu a existat niciodată. Că eforturile lor dificile și realizările pe care le-au obținut nu contează pentru restul lumii, pentru că nu s-au întâmplat niciodată.

De-a lungul deceniilor, oamenii care au suferit de boli cronice s-au luptat pentru a fi luați în serios. Odată cu nașterea epocii Internetului, ei au devenit ceva mai respectați, întrucât s-au putut conecta între ei, iar numărul lor s-a dovedit a fi mult mai mare decât se credea. Din păcate, acest lucru nu este încă suficient. Numărul celor care suferă la ora actuală de simptome intermitente sau cronice care le reduc dramatic calitatea vieții a ajuns să fie copleșitor de mare, depășind toate statisticile care au existat vreodată în istorie. Cei care nu recunosc sau cărora nu le pasă de aceste simptome nu își pot imagina practic ce înseamnă să te lupti cu starea de epuizare neurologică, cu durerile cronice sau cu mai multe afecțiuni simultan. Ei nu știu ce



Înseamnă să aștepti ani de zile pentru a primi un răspuns, pentru a-ți găsi în sfârșit o alinare, numai pentru ca apoi niște cinici să îți declare scepticismul și îndoiala cum că au fost vreodată bolnavi cu adevărat, pentru simplul motiv că pretind că s-au vindecat punând în aplicare ce le-a spus un individ care aude o voce de sus de la vârsta de patru ani, care îți oferă o cunoaștere medicală mult mai avansată decât cea a zilelor noastre!

Pe lângă glumele pe seama acestor remedii naturale, tacticile de inducere a fricii sunt un alt efect secundar previzibil generat de mișcarea băutorilor de suc de țelină. De regulă, trendurile și modelele efemere legate de sănătate sunt susținute de anumite interese financiare. Mai mult decât atât, există oameni care fac bani serioși de pe urma lor. Nu contează dacă aceste tenduri dau sau nu rezultate. Ceea ce contează este ca oamenii să creadă în ele. Dat fiind că sucul de țelină nu reprezintă un trend efemer, el iese în evidență. Acest remediu nu a fost inventat de o industrie dornică să obțină bani de pe urma lui. Storcerea țelinei nu va îmbogăți niciodată pe vreun patron al unui bar cu sucuri naturale. Motivul pentru care sucul de țelină a capătat o viață de sine stătătoare nu are nimic de-a face cu lăcomia oamenilor, ci cu faptul că oferă ceva ce trendurile legate de sănătate nu oferă: rezultate. Vestea legată de sucul de țelină s-a răspândit deoarece comunitatea celor care aplică metodele „Mediumului Medical” a răspândit pretutindeni mesajul că acest remediu funcționează.

Datorită eficacității fenomenale a sucului de țelină, acesta a început să fie atacat. Există interese malefice dispuse să producă teamă, încercând să îi oprească pe oameni să mai bea suc de țelină, vindecându-se. Uneori, aceste zvonuri nu sunt rău intenționate, ci nevinovate, datorându-se unei amăgiri. Oamenii au auzit de atâtea tenduri legate de sănătate care nu au dat rezultate încât acum au ajuns să strige „Lupul!” El nu mai sunt capabili să aibă încredere. Scepticismul abundă în lumea în care trăim. În bună măsură, acesta se datorează purității

sucului de țelină. Acest remediu este extrem de simplu și dă rezultate, neavând la bază decât bunele intenții ale celor care vorbesc despre el. De aceea, există riscul ca el să expună alți „remedii” populare care nu sunt nici pe departe la fel de pure și de eficiente. Nimeni nu atacă supa de oase, colagenul sau ceaiul de komibucha, pentru simplul motiv că există interese foarte vaste care încearcă să protejeze aceste remedii. Ele produc bani, și nu puțini. În schimb, sucul de țelină este un remediu extrem de ieftin, dar cu o putere de vindecare atât de mare încât amenință să dea peste cap foarte multe imperii financiare. Nimeni nu are însă dreptul de a te împiedica să auzi de el și să îl pui în aplicare.

De bună seamă, vor fi încercări de a ține sub control sucul de țelină, încercând să obțină bani de pe urma mișcării băutorilor de suc de țelină. Foarte mulți vor dori să își pună amprenta personală asupra sucului de țelină, amestecându-l cu diferiți aditivi sau transformându-l într-o pastilă pentru a profita astfel de pe urma lui. Ceea ce vei citi în continuare îți va demonstra că toate aceste abordări sunt ineficiente. În ultima instanță, tot ce reușesc să facă aceste tactici este să îi călăuzească pe oameni către adevărul elementar care susține că sucul de țelină dă rezultate. Este imperativ să preservăm informațiile referitoare la puterea terapeutică a sucului de țelină așa cum sunt expuse ele în această carte. Cine știe? Poate că va veni o zi în care chiar cei care îl disprețuiesc sau încearcă să distorsioneze adevărul legat de el la ora actuală vor găsi în sucul de țelină un răspuns la rugăciunile lor.

Iar acum, haide să risipim toate miturile, temerile, motivele de îngrijorare și zvonurile care încearcă să te împiedice să te bucuri de nenumăratele beneficii pentru sănătate oferite de sucul de țelină.

## ADAOSURILE

Există întotdeauna tentația de a complica sucul de țelină prin amestecarea lui cu alte adaosuri aparent sănătoase. Orice lucru care reduce

simplitatea sucului de țelină îi reduce inclusiv eficacitatea terapeutică. Orice efort de a-l face mai „avansat” sau „mai presus” îl diminuează în realitate beneficiile. Oricât de insistenți ar fi însă cei care răspândesc vestea că sucul de țelină este optim numai atunci când este băut de sine stătător, nediluat și neamestecat cu alte ingrediente, se vor găsi întotdeauna oameni dornici să își exploreze „alchimistul interior” și să îmbunătățească sucul de țelină prin folosirea unor adaosuri. „Ce altceva am mai putea adăuga la sucul de țelină și cum?”, se vor întreba ei, fiind incapabili să înțeleagă că acest tonic oferă beneficii maxime pentru sănătate numai atunci când este băut simplu. Fără nicio îndoială, această problemă va continua să existe ani la rând de acum înainte, iar campaniile pentru adăugarea diferitor elemente vor continua să circule. Iată două exemple care există deja pe piață, ca să înțelegi mai bine:

### Oțetul din cidru de mere

Dată fiind popularitatea imensă a oțetului din cidru de mere – care nu se bazează în niciun caz pe rezultatele sale vindecătoare miraculoase, îndeosebi în ceea ce privește bolile cronice – foarte mulți oameni au început să îl adauge la sucul de țelină. Nimeni nu stă să se gândească prea mult la faptul că numărul celor care nu se simt bine după ce beau oțet de mere este mai mare decât cel al persoanelor care se simt bine. Dacă ești un adept al oțetului, atunci da, cel de mere este cel mai sănătos de pe piață. Îl poți consuma dacă preferi acest lucru, dar cu o altă ocazie, nu amestecat cu sucul de țelină. Practic, atunci când sucul de țelină este amestecat cu oțetul de mere, el nu mai oferă niciun beneficiu pentru sănătate, devenind complet inutil. Sărurile agregate de sodiu, enzimele digestive și hormonii vegetali din sucul de țelină sunt distruse instantaneu. La fel, vitamina C din acesta va deveni instantaneu ineficientă. Întreaga structură a sucului de țelină va fi complet dată peste cap. Din păcate, din cauza intereselor financiare veroase, adăugarea

oțetului din cidru de mere la sucul de țelină va continua să fie perpetuată inclusiv în anii care vor urma, sub pretextul că aceasta reprezintă o sursă ideală pentru sănătate. Nu cădea în capcana acestor argumente, ci reamintește-ți că atunci când oțetul de mere intră în contact cu sucul de țelină, el îl oxidează instantaneu, făcându-l să se strice. Știi ce se întâmplă atunci când deschizi o cutie cu lapte și exclami instantaneu: „O, s-a stricat!”? Ei bine, la fel se petrec lucrurile și în acest caz. Așadar, prezervă integritatea sucului tău de țelină și nu îl amesteca niciodată cu oțet de mere.

### Colagenul

Colagenul este unul dintre cele mai dezastuoase elemente cu care ai putea amesteca vreodată sucul de țelină. De altfel, există o mare confuzie legată în general de această substanță. Colagenul este un element critic al organismului uman, fiind parțial responsabil pentru menținerea intactă a pielii. El reprezintă o proteină importantă pentru țesuturile conective din întregul organism. Fără un colagen sănătos, noi îmbătrânim prematur și organismul nostru slăbește în interior. Toate aceste adevăruri nu au însă nimic de-a face cu consumul de colagen. Ceea ce trebuie să facem noi este să *producem* un colagen sănătos.

Una dintre cele mai mari greșeli pe care le fac cercetarea și știința medicală din zilele noastre este încurajarea oamenilor să consume suplimente cu colagen, sub pretextul că acesta va pătrunde în tubul digestiv și va ajunge în mod miraculos la piele și la țesuturile conective, înlocuind astfel colagenul uman. Aceasta nu este decât o altă teorie născută dintr-o convingere veche de sute de ani, potrivit căreia dacă ai un rinichi bolnav, tot ce trebuie să faci este să mănânci rinichiul unui animal și astfel te vei vindeca. Dacă ai un ficat bolnav, tot ce trebuie să faci este să mănânci ficatul unui animal. Dacă ai un ochi bolnav, tot ce trebuie să faci este să mănânci un ochi de oaie. Oamenii au făcut aceste lucruri de sute



de ani, dar câți dintre ei s-au vindecat!? Nu prea mulți! Cei care cred că consumul suplimentelor cu collagen îi va ajuta să se vindece continuă să trăiască în Evul Mediu!

Motivul pentru care creatorii de trenduri fac această greșală este că cercetarea și știința medicală nu au nici cea mai mică idee referitoare la cauza slăbirii și a reducerii collagenului din organismul uman. Adevărul este următorul: collagenul care stă la baza țesuturilor conective și a pielii este creat din anumite substanțe nutritive provenite din alimentele de origine vegetală, cum ar fi verdețurile, fructele și chiar rădăcinile, rizomii și tuberculii. Dacă organismul nostru este impregnat însă cu foarte multe toxine, acestea distrug procesul de producere internă a collagenului. Slăbirea collagenului din corp depinde de numărul agenților patogeni care plutesc prin fluxul de sânge și de cât de încărcat este ficatul cu pesticide, erbicide și fungicide etc.

Pesticidele, erbicidele și fungicidele interacționează direct cu collagenul, deteriorându-l. La rândul lor, virusurile din familia herpetică (precum herpes simplex 1 și 2, VEB, virusul zonei zoster, citomegalovirusul, HHV-6, HHV-7 și virusurile nedescoperite HHV-10 până la HHV-16), tind să secrete o cantitate enormă de neurotoxine în interiorul ficatului și în alte organe și glande. Unii produc inclusiv dermatotoxine. Aceste deșeuri virale saturează țesuturile conective, și implicit collagenul. Deșeurile virale încetinesc producerea collagenului nou, slăbindu-l pe cel deja existent. Dacă este dus suficient de departe, procesul poate produce afecțiuni ale țesuturilor conective. În cazul în care organismul persoanei conține inclusiv foarte multe metale grele toxice, procesul de deteriorare a collagenului este încă și mai dramatic.

Acest mecanism nu este cunoscut de către cercetarea și știința medicală sau de către furnizorii de collagen din lumea suplimentelor alimentare. Acești oameni nu realizează că ingerarea collagenului suplimentar nu numai că nu rezolvă problema, dar chiar o înrăutățește. Collagenul suplimentar se transformă într-un

deșeu în intestinalele noastre, unde nu își are locul, și din păcate nu este un deșeu inofensiv. Atunci când o persoană consumă collagen din suplimente, acesta devine un combustibil, dar nu pentru celulele corpului, ci pentru cele virale și bacteriene care infestază organismul uman. Cu alte cuvinte, el hrănește bacteriile neproductive, îmbolnăvindu-le în schimb pe cele productive (care ajută organismul uman). Virusurile precum VEB se hrănesc la rândul lor cu collagenul de origine animală din suplimente. La fel și celelalte microorganisme precum ciupercile, drojdiile și mucegaiurile. Collagenul ajută toate aceste microorganisme să prolifereze și să își amplifice coloniile. Prin urmare, ferește-te cât poți de amestecarea sucului de țelină cu collagenul.

Deși celulele virale care se hrănesc cu collagen din suplimente nu excretă neurotoxine la fel ca cele care se hrănesc cu metale grele toxice, acesta nu este un motiv să ignori pericolele suplimentelor cu collagen. Virusul crește și se înmulțește atunci când se hrănește cu collagen, la fel ca atunci când se hrănește cu metale grele toxice, ceea ce în final va conduce oricum la mai multe neurotoxine. O persoană care suferă de o boală autoimună, îndeosebi una care implică un țesut conectiv slăbit, nu ar trebui să consume în niciun caz suplimente cu collagen. Așa cum am declarat în toate cărțile din seria „Medium Medical”, cei care dau naștere bolilor autoimune sunt virusurile. Tot ele reprezintă cauza tumorilor, chisturilor, nodulilor și diferitelor tipuri de cancer, inclusiv celui la sân și anumitor cancer la creier.

Așa cum știi deja, atunci când sucul de țelină este consumat simplu, el descompune membranele virusurilor și bacteriilor, slăbind organismele bacteriene precum *H. pylori*, *C. difficile* și streptococii, pentru a le putea ucide mai ușor. De asemenea, sucul de țelină distruge varietățile periculoase de ciuperci. Sărurile agregate de sodiu din suc de țelină fac apoi curățenie, neutralizând deșeurile patologice care plutesc prin organism, împiedicând producția de collagen natural. De asemenea, sărurile de

sodiu neutralizează pesticidele și erbicidele din corp, și dislocă metalele grele toxice, scoțându-le din țesuturile organelor, astfel încât vasele de sânge să le poată conduce în siguranță în afara corpului. Aceleași săruri agregate de sodiu pătrund în dermă și extrag otrăvurile din piele, adică exact substanțele care distrug collagenul natural. Sărurile se leagă chimic de toxine și de otrăvuri, neutralizându-le și eliminându-le din organism. Dacă suc de țelină este băut pe stomacul gol, producând toate aceste efecte, collagenul poate prospera din nou în interiorul corpului nostru. Acesta poate produce noi celule de collagen, căci sărurile agregate de sodiu amplifică puterea organismului de a produce noi celule proteice (inclusiv de collagen).

În clipa în care collagenul din suplimente se combină cu suc de țelină în interiorul organismului, beneficiile produse de suc de țelină sunt anihilate. Toate sărurile agregate de sodiu și enzimele din suc de țelină interacționează negativ cu collagenul suplimentar, ca și cum acesta ar fi o toxină. De îndată ce amestecul suc de țelină / collagen pătrunde în gură și în stomac, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină se atașează chimic de collagenul străin și încearcă să îl elimine din organism prin tubul intestinal. Din păcate, prezența lipicioasă a collagenului învâluie sărurile agregate de sodiu, absorbându-le, deși acestea încearcă să îl neutralizeze.

Consumul suplimentelor cu collagen nu oferă niciun beneficiu, așa că renunțarea la ele nu reprezintă o pierdere. Există în schimb beneficii incalculabile ale sucului de țelină, pe care le poți pierde atunci când îl amesteci cu collagenul. Unicul scop al sucului de țelină devine astfel escortarea collagenului în afara corpului fizic, prin intestine. În acest fel, collagenul suplimentar nici măcar nu ajunge în fluxul de sânge. Organismul îl elimină pur și simplu ca pe un deșeu. Collagenul care reușește să scape din interiorul intestinelor ajunge direct în ficat, pe care îl îmbăcșește încă și mai tare, de parcă acesta nu ar avea un milion de alte toxine și agenți patogeni cărora trebuie să le facă față. Lucrurile se petrec la fel ca atunci când luăm suplimente cu bilă de taur,

care produce haos în ficat, pe care acesta se vede nevoit să îl calmeze.

Cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru corpul nostru este să îl ajutăm să își producă propriul collagen (și propria bilă). Suplimentele cu collagen nu ajută pielea, încheieturile, părul și unghiile. Singurele care ajută aceste țesuturi sunt antioxidanții, vitamina B<sub>12</sub> (adevărată) și sulful natural din legume, la care se adaugă zincul, magneziul, calciul și siliciul din alimente și din suplimentele alimentare. Pe lângă consumul regulat al sucului de țelină pur și detoxificarea ficatului, acestea sunt elementele care te pot ajuta cu adevărat. Oricât de mult ar insista reclamele publicitare cum că suplimentele cu collagen te pot ajuta, adevărul curat este că această teorie este fundamental greșită, profitând de pe urma consumatorilor fără ca aceștia să profite la rândul lor de pe urma ei.

## TABLETELE ȘI PULBEREA DE ȚELINĂ

Nu trebuie să îți imaginezi nicio clipă că vei obține același rezultat din tabletele sau din pulberea de țelină, prin comparație cu suc proaspăt al acestei plante. Deși există într-adevăr plante medicinale și aromatice și fructe care conferă beneficii organismului uman atunci când sunt uscate sau transformate în pulbere, aceste forme alternative de țelină nu sunt altceva decât o pierdere de bani, neoferind nici cel mai mic beneficiu al sucului de țelină. Amestecarea pulberii uscate de țelină cu apă nu poate funcționa pe niciun nivel. Nici chiar suc de țelină deshidratat și reconstituit prin amestecarea cu apă nu dă rezultate. Pe de o parte, enzimele sale nu mai sunt intacte. Pe de altă parte, sărurile agregate de sodiu din suc de țelină colaborează simbiotic cu apa vie suspendată în interiorul țelunii. De fapt, sărurile însele sunt elemente vii ale plantei, aceasta fiind una dintre caracteristicile care le deosebește de sarea obișnuită. Dacă le vei usca, ele nu vor mai funcționa la fel.

Așadar, fii foarte atent. Nu cădea pradă tentației de a cumpăra pulberi scumpe produse



din țelină sau din suc de țelină, în speranța că vei obține același efect prin amestecarea lor cu apă. Nu te poți aștepta ca suc de țelină uscat sau deshidratat să îndeplinească aceleași sarcini vindecătoare miraculoase ca și cel proaspăt. Practic, nu faci decât să arunci banii pe fereastră.

Printre altele, pulberile de țelină sunt folosite uneori pentru preservarea cămii, fapt care creează foarte multă confuzie referitoare la nitratii și la nitrifi pe care îi conține suc de țelină. Dacă îți faci griji în această privință, consultă secțiunea referitoare la aceste substanțe de la pagina 141.

## CUMARINELE

Dacă îți faci griji din cauza cumarinelor, nu-ți mai face. Orice căpățână de țelină are niveluri diferite de substanțe nutritive și de compuși fitochimici. Dacă obții o recoltă de țelină de pe o anumită latură a continentului, aceasta va avea ponderi diferite pentru anumiți compuși în comparație cu o recoltă obținută în partea opusă a continentului. Aceste ponderi pot varia enorm inclusiv de la o fermă agricolă la alta, de la un lot de teren la altul, de la o plantă la alta, de la un anotimp la altul și de la o zi la alta. Mai mult decât atât, ele diferă în funcție de numărul ploilor care au căzut, de folosirea apei de izvor pentru irigații, de numărul zilelor însorite din perioada de coacere, de vremea mai rece sau mai caldă și de cât de timpuriu a fost sădită țelina. Practic, nu există două căpățâni identice de țelină, chiar dacă acestea au crescut una lângă cealaltă. Acest lucru este cât se poate de natural.

În ceea ce privește cumarinele, este imposibil de evaluat ce pondere va deține un pahar de 500 ml de suc de țelină din acestea. De altfel, cumarinele nu sunt toxice pentru organismul uman. Cercetarea și știința medicală cred că cumarinele din alte produse alimentare pot stimula celulele albe din sânge și pot combate cancerul. (Nimeni nu a examinat cumarinele din suc de țelină.) În realitate, aceste

beneficii pentru sănătate derivă de la diferiți compuși care acționează simbiotic în alimente, nu exclusiv de la cumarine. La fel se petrec lucrurile și cu suc de țelină: cea care ne susține starea de sănătate este întreaga sa compoziție. Toate componentele dintr-un pahar cu suc de țelină colaborează simbiotic și sinergic cu celelalte pentru a repara și pentru a restaura sistemul imunitar slăbit al organismului, pe toate nivelurile. Procesul include reconstrucția, regenerarea și producerea de noi celule albe, inclusiv de neutrofile, bazofile, monocite, celule ucigăse și alte limfocite. Deși toate elementele pe care le conține suc de țelină acționează în această direcție, cele mai importante rămân sărurile agregate de sodiu, care distrug virusurile, conducând astfel la scăderea masei virale și la refacerea rapidă a sistemului imunitar al organismului. În plus, sărurile agregate de sodiu distrug virusurile care cauzează cancerul.

În mod particular, cumarinele repară și restaurează celulele deteriorate ale pielii, având capacitatea de a proteja acest organ de toxine. Ele contribuie la prevenirea bolilor de piele, a cicatricelor și chiar a cancerului de piele. Aproape toate cumarinele pe care le consumăm se îndreaptă către piele, adevăr pe care cercetarea și știința medicală nu l-au descoperit încă. Dat fiind că ele nu se îndreaptă niciodată către alte organe, grija că cumarinele din suc de țelină ar putea afecta ficatul sau chiar că ar putea reduce glicemia din sânge este complet nefondată. Dacă vei bea zilnic 500 ml de suc de țelină, cumarinele din acesta se vor îndrepta rapid către pielea ta.

## EFFECTUL DIURETIC

Are suc de țelină un efect diuretic? Doar unul extrem de ușor, care este sănătos și sigur. De aceea, nu trebuie să te ferești de suc de țelină din acest motiv. Efectul diuretic al sucului de țelină nu are nimic de-a face cu cel extrem de dur al cafelei, ceaiului negru, ceaiului verde și al alcoolului. Cunoșc oameni cărora doctorul

le-a spus să evite produsele diuretice, dar care continuă să consume ceai verde, întrucât sunt convingeți că acesta le face bine. Suc de țelină nu este cu nimic mai diuretic decât pătrunjelul, spanacul, merele și multe alte fructe și legume de care avem nevoie pentru a fi sănătoși. Efectul blând de detoxificare pe care îl are ne datorează oligoelementelor sale. Practic, orice produs atât de bogat în minerale va încuraja o detoxificare a organismului, întrucât oligoelementele au tendința de a se lega chimic de toxine.

În cazul sucului de țelină, oligoelementele sunt legate de sărurile agregate de sodiu, care se leagă încă și mai ușor de toxine. Atunci când se întâmplă acest lucru, organismul își folosește rezervele de apă pentru a elimina toxinele astfel eliberate. Legate chimic de sărurile agregate de sodiu, acestea ajung astfel rapid la rinichi și la vezică, de unde sunt eliminate prin urină. Întregul mecanism este extrem de sănătos, neavând nimic în comun cu maniera profund nesănătoasă în care operează diureticele farmaceutice. Dacă îți faci totuși griji legate de efectul diuretic al sucului de țelină, bea-l în cantități mai mici sau mestecă bucățele de țelină și sculpa-le pulpa, astfel încât să le bei gradual suc, înghițitură cu înghițitură. Deși nu vei obține astfel nici pe departe beneficiile oferite de suc de țelină băut în cantități mai mari, vei obține totuși anumite beneficii minore, nu la fel de ușor de recunoscut, ale acestuia.

## PROCESUL DE ELIMINARE

Dacă ai auzit că suc de țelină îți poate face fecalele roșii, nu crede în această prostie. El nu le poate face nici roșii, nici albastre, violet sau galbene. Dacă îl vei consuma în cantități foarte mari, în cel mai bun caz el va da o tentă ușor verzui fecalelor tale. Ce-i drept, suc de țelină poate scoate diferite deșeuri vechi, rămase captive în intestine. Acestea pot avea diferite nuanțe colorate, dar nimic care să iasă chiar atât de puternic în evidență.

## FIBRELE

Unii oameni își fac griji din cauză că prin separarea sucului de țelină de fibrele vegetale, ei vor pierde o parte din beneficiile plantei. Așa cum am mai spus în capitolul 4: „Cum trebuie consumat eficient suc de țelină”, extragerea sucului din țelină nu îi reduce acestuia valoarea nutrițională, ci dimpotrivă, i-o descătușează. Este imposibil să mănânci suficiente bucățele de țelină și să le mesteci suficient de bine pentru a obține toate substanțele nutritive de care ai nevoie de la ele. Între altele, procesul ar fi incredibil de epuizant. Procesarea bucătelor cu ajutorul unui blender sau a unui robot de bucătărie nu rezolvă această problemă. Realitatea este că fibrele, pe care mulți le consideră o pierdere atunci când beau exclusiv suc de plantă, împiedică acest suc să îți ofere întregul lui potențial terapeutic.

Cei care își fac griji din cauza pierderii fibrelor cred în teoria care spune că un aliment integral este automat mai sănătos și mai util decât un extract. Teoriile referitoare la alimentele integrale nu sunt valabile însă în ceea ce privește plantele medicinale. Fibrele țelini împiedică sărurile agregate de sodiu și alte componente din suc de țelină să își producă efectul. Privește ce se întâmplă în lumea celor care vindecă folosind plante medicinale, și chiar în industria farmaceutică: nu întâmplător extrag acești oameni compuși din plante. Pentru a obține un remediu medicinal, planta întreagă nu este întotdeauna ideală. Cel mai mulți medici naturaliști consideră că nu este suficient sau ideal să mesteci și să înghiți o plantă medicinală pentru a te vindeca. Așa cum procedăm cu multe alte plante medicinale, noi trebuie să extragem remediu activ ascuns în interiorul țelini (pentru că aceasta este o plantă medicinală), iar acest remediu este suc de țelină. Dacă sărurile agregate de sodiu, oligoelementele și enzimele din țelină nu sunt extrase și separate de fibrele plantei, acestea din urmă împiedică absorbția lor și practic le neutralizează.

Sugestiile naive și regulile inflexibile referitoare la alimentele integrale predate la cursurile



de nutriție nu au nimic de-a face cu adevărul referitor la vindecarea simptomelor şi bolilor cronice cu ajutorul sucului de ţelină. Nu există studii clinice care să confirme ipoteza că ţelina este mai benefică dacă este consumată cu tot cu fibre. Adevărul este că în cazul acestei plante, mai mult înseamnă mai bun. Extragerea sucului de ţelină nu numai că oferă acces la o nutriție mai puternică, dar îți permite inclusiv să consumi o cantitate mai mare, lucru esențial pentru bunăstarea ta.

Nu vreau să spun cu asta că bucățelele integrale sau fibrele de ţelină sunt ceva rău. Ţelina este o plantă minunată din toate punctele de vedere. Dacă o vei consuma integral, vei putea obține o parte din antioxidanții, flavonoidele şi foliaii ei, precum şi din vitamina C, iar fibrele sale chiar oferă anumite beneficii. Prin urmare, nu pot decât să îți recomand să păstrezi ţelina şi fibrele în viața ta. Tot ce spun eu este să adaugi şi sucul de ţelină în viața ta, savurându-l separat de leguma integrală.

## GOITROGENII

Compușii goitrogeni se găsesc în toate legumele, plantele medicinale şi aromatice şi fructele. Ţelina nu se numără însă printre ele. (Oricum, nu ar trebui să te temi de goitrogeni. Înşişi conceptul acestor substanțe a fost exagerat disproporționat de mult. Vezi cartea mea, *Vindecarea glandei tiroide*, pentru mai multe informații.) Orice mențiune la goitrogeni, în legătură cu sucul de ţelină sau cu alte plante, nu este altceva decât o tactică particulară de a induce frica față de planta respectivă, împiedicându-i pe oameni să se vindece.

## HIBRIDIZAREA

O altă teorie greșită legată de ţelină susține că ar trebui să ne facem griji în privința ei, întrucât este rezultatul unui proces de hibridizare agricolă. Nu-ți bate capul cu acest lucrul

Alimentele hibride nu au nicio legătură cu organismele modificate genetic (OMG). Oamenii au hibridizat alimente de secole. De altfel, nu toate varietățile de ţelină sunt hibridizate. Unele sunt sută la sută naturale. Oricum, este dreptul nostru dat de Dumnezeu să ne folosim de resursele pe care le avem pe pământ şi să le adaptăm pentru a putea supraviețui mai ușor pe această planetă. Hibridizarea este un proces cât se poate de natural. Oamenii nu fac decât să îl ajute, astfel încât să își amplifice astfel bunăstarea. Aproape toate plantele pe care le consumăm sunt hibride, ceea ce nu înseamnă că sunt lipsite de valoarea nutrițională pe care au avut-o dintotdeauna, cu sute sau chiar cu mii de ani în urmă.

Fructele şi legumele hibridizate așa cum este ţelina nu sunt acide sau otrăvitoare pentru organismul uman. Dimpotrivă. Sucul de ţelină neutralizează acizii, elimină acidoza, restăurează alcalinitatea corpului, ucide microorganismele patogene otrăvitoare şi elimină pesticidele, erbicidele şi multe alte substanțe toxice din ficat.

Dacă o instituție, o fundație, un grup sau niște persoane cu o putere de influență în domeniul medicinei alternative încearcă să inducă o convingere cum că ţelina este otrăvitoare pentru organismul uman, ele comit o greșeală foarte gravă, care poate împiedica miliarde de oameni să se vindece şi să beneficieze de puterea terapeutică de excepție a acestei plante. Versiunile hibride standard ale ţelinii care se găsesc la ora actuală în magazine au un efect delicat, alcalin, purificator şi vindecător asupra organismului uman. De altfel, varietățile sută la sută naturale (nehibridizate) de ţelină sunt adeseori prea puternice, prea astringente şi prea abrazive. Deşi nu îți pot face niciun rău (dimpotrivă, nu pot decât să te vindece), ele au un gust mai neplăcut şi mai amar, așa că este imposibil să bei prea mult suc produs din ele. Adevărul este că cu cât gustul sucului de ţelină este mai plăcut, cu atât mai mult vei bea din el, şi cu atât mai mari vor fi beneficiile pe care ți le va conferi!

## NITRAȚII ŞI NITRIȚII

Ţelina şi sucul de ţelină nu pot conține nitrați activați sau nocivi decât dacă planta s-a oxidat ori a fost deshidratată. Nitrați naturali nu pot apărea în ţelină sau în sucul ei decât dacă acestea s-au oxidat. La fel ca în cazul tuturor legumelor, fructelor şi plantelor aromatice, atunci când ţelina (sau sucul ei) s-a oxidat, în ea pot apărea nitrați. Reține însă: acești nitrați naturali nu sunt niciodată nocivi pentru organismul uman; dimpotrivă, ei pot fi chiar utili. Pulberea de ţelină sau a sucului de ţelină este oxidată, așa că este posibil să conțină nitrați naturali apăruiți în urma procesului de oxidare. Repet însă: aceștia nu sunt niște substanțe nocive.

Acești nitrați nu sunt similari cu cei care îi irită pe unii oameni (din punct de vedere fiziologic). Este important să înțelegi că nu toți nitrații sunt identici, la fel cum nu toți oamenii sunt identici, ori loturile de apă, de zahăr sau de proteine. Spre exemplu, glutenul este o proteină extrem de diferită de cea din carne sau de cea din oul. Într-o manieră similară, nitrații naturali care apar în ţelina oxidată (cum ar fi pulberea de ţelină sau a sucului de ţelină) nu sunt similari cu cei nocivi care sunt adăugați la carne şi la tot felul de alte produse.

Nitrații sunt diferiți inclusiv de nitriți. Cele două categorii de substanțe nu sunt identice. Nici măcar pulberea de ţelină (care conține nitrați naturali) nu este o metodă sigură de conservare a murăturilor sau a cârnii, pentru simplul motiv că nu conține nitriți. Ce să mai vorbim despre sucul proaspăt de ţelină, care nu conține nici atât aceste substanțe. Niciun proces natural care se produce în interiorul ţelinii şi al sucului de ţelină nu este nociv. Acelaşi lucru este valabil inclusiv pentru pulberea de ţelină sau a sucului de ţelină, dacă aceasta este pură. Confuzia rezidă în faptul că oamenii pot adăuga nitrați nocivi la pulberea de ţelină, la cea a sucului de ţelină sau la sarea de ţelină, în cadrul fabricilor care produc aceste produse. Ţelina este acuzată în mod fals pentru nitrații nocivi folosiți pentru conservarea cârnii şi a altor produse.

Adevărul este că este contaminată ea însăşi în aceste cazuri cu alte adaosuri. Sucul proaspăt de ţelină nu poate conține nitrați nocivi, dacă nu îi adaugi tu însuși!

Dacă refuzi să bei suc proaspăt de ţelină pentru că ești convins că acesta conține nitrați sau nitriți toxici, îți refuzi singur o oportunitate fără egal de a te vindeca. Repet încă o dată: sucul proaspăt de ţelină nu conține nitrați sau nitriți!

## OXALAȚII

Nu trebuie să îți faci griji nici în privința oxalaților (acizilor oxalici) din suc de ţelină. Mitul care susține că anumite verdețuri şi plante aromatice (precum ţelina) sunt bogate în oxalați, şi deci nocive, este profund greșit, implicându-i pe foarte mulți oameni să profite de substanțele nutritive fără egal şi de proprietățile vindecătoare ale alimentelor acuzate că ar fi bogate în oxalați.

Oxalații nu sunt un motiv real de îngrijorare. Există oxalați în toate fructele şi legumele de pe planetă. La fel ca alte substanțe chimice, ei sunt în întregime diferiți de la o plantă la alta. Spre exemplu, oxalații din prune sunt extrem de diferiți de cei dintr-o bucată de brânză. Această zonă a cercetării şi științei medicale a fost studiată extrem de puțin, din cauza lipsei de finanțare, așa că medicii nu știu cu adevărat cum reacționează, de cine se leagă chimic şi cum se acumulează diferitele tipuri de oxalați în interiorul organismului uman. Prin urmare, afirmațiile potrivit cărora ar trebui să ne temem de suc de ţelină din cauza oxalaților din el sunt nefondate şi imposibil de dovedit științific. Realitatea este că acest aliment nu ne poate face nici cel mai mic rău. Dimpotrivă, el ne poate vindeca prin intermediul substanțelor sale fitochimice, al vitaminelor, mineralelor şi al altor compuși, mai mult decât orice altă plantă din lume.

Vasta gamă de substanțe nutritive pe care le conțin așa-zisele verdețuri bogate în oxalați (inclusiv ţelina) face ca acestea să se numere



printre cele mai benefice alimente pentru oameni. Un lucru pe care nu l-au descoperit încă cercetarea și știința medicală este că fructele, legumele, verdețurile și plantele aromatice conțin niște antioxalanți care împiedică oxalanții din ele să producă vreun efect nociv în organismul nostru (așa cum pretinde trendul curent care le acuză). Vrem nu vrem, oxalanții sunt o categorie foarte larg răspândită de substanțe. Din fericiție, la fel de larg răspândite sunt și antidoturile la aceștia. De altfel, dacă există un aliment mai presus decât oricare altul care contracarează efectul oxalanților, acesta este sucul de țelină. Convingerea comună este că alimentele bogate în oxalanți produc pietre la rinichi și la vezica biliară. Dacă acest lucru ar fi adevărat, cum se face că sucul de țelină dizolvă pietrele de acest fel? Nu oxalanții produc problemele legate de acidul uric din rinichi, ci proteinele. Acestea produc pietrele la rinichi și gută, prin suprasolicitarea ficatului.

Foarte mulți oameni se tem inclusiv de spanac, din cauza zvonurilor referitoare la oxalanți. Personal, am cunoscut de-a lungul a zeci de ani nenumărate persoane care s-au vindecat de diferite simptome și boli cronice, regenerându-și integral organismul, printr-un consum masiv de spanac. Spanacul crud este chiar mai sigur decât cel gătit, fiind extrem de sănătos. Prin urmare, nu renunța la aceste instrumente terapeutice de excepție (spanacul și sucul de țelină) numai din cauza unor teorii greșite care circulă pe piață!

## PSORALENII

Psoralenii sunt o altă tactică generatoare de teamă menită să îi împiedice pe oameni să consume țelină. Acești compuși fitochimici care există în aproape toate fructele, legumele și plantele medicinale și aromatice, sunt extrem de utili pentru sistemul imunitar și pentru vindecarea organismului nostru. Așadar, psoralenii prezenți în țelină sunt inofensivi. Ei nu creează în niciun caz o sensibilitate la soare sau

o dermatită. Dimpotrivă, psoralenii din sucul de țelină îi ajută pe oameni să scape de aceste afecțiuni ale pielii, și de multe altele, așa cum am explicat în capitolul 3.

## ACIDUL SALICILIC

Acidul salicilic sau salicilatul este un alt mijloc menit să funcționeze ca o tactică generatoare de frică, pentru a-i împiedica pe oameni să se bucure de beneficiile vindecătoare excepționale ale sucului de țelină. Teoria care susține că oamenii sunt sensibili la acidul salicilic din legume și fructe nu a fost niciodată dovedită de către cercetarea și știința medicală. Oricum, dat fiind că țelina nu este o legumă, ci face parte din categoria plantelor medicinale și aromatice, ea nu ar trebui să intre sub incidența acestei teorii. Sucul de țelină este un remediu medicinal care inversează sensibilitățile la diferiți compuși chimici pe care le dezvoltă oamenii ce consumă gluten, produse lactate, porumb, ouă și soia. Compușii chimici din sucul de țelină elimină toxinele, virusurile și bacteriile din organismul uman, adică principalii factori care sunt responsabili pentru diferitele sensibilități alimentare.

## SODIUL

Așa cum am mai explicat, sodiul din țelină nu este deloc similar cu cel din alte alimente, sau chiar din sarea de mare celtică ori din cea de Himalaya, care sunt de o calitate excepțională. În societatea în care trăim, noi suntem inundați literalmente cu sare, oriunde ne-am întoarce. Deși există unii oameni care încearcă să fie prudenți în privința sării, ei reprezintă o minoritate. Marea majoritate a restaurantelor din întreaga lume prosperă de pe urma sării. Chiar dacă nu ți-ai adăugat niciodată sare în mâncare, dacă ieși să mănânci la restaurant sau mănânci un aliment preambalat, ai fi uimit dacă ai ști cât de multă sare ingerezi cu această ocazie. În esență, noi trăim într-o cultură „a sării”.

Unde se duce toată această sare pe care o consumăm? Este ea eliminată din organism la fel de ușor cum a intrat în acesta? Nu. Chiar și sarea de cea mai bună calitate dintr-un borcan cu sos salsa organic, cea din cei mai sănătoși biscuiți deshidratați sau din nucile sărate este stocată adânc în interiorul celulelor, al țesuturilor și al organelor, cristalizând aici. Ea este depozitată îndeosebi în ficat, care încearcă să o colecteze din fluxul de sânge pentru a ne proteja de îmbolnăvirea în urma unui exces de sare. Sărurile rămân ani la rând în ficat, devenind toxice din cauză că nu sunt eliminate. Cine îți face griji din cauza sodiului din sucul de țelină ar trebui să fie înfinit mai preocupat de adaosul de sare din alimentele preambalate, din mâncarea servită la restaurant și chiar din cea gătită acasă.

Sodiul din sucul de țelină nu intră în această categorie. El nu numai că nu ne face niciun rău, dar chiar ne ajută enorm. Atunci când îți fac griji din cauza sodiului din sucul de țelină, oamenii nu declară altceva decât că nu înțeleg cum acționează țelina. Prezumția lor este practic oarbă, nefiind susținută de vreo dovadă științifică sau medicală. Adevărul este că sodiul din sucul de țelină dislocă și descompune depozitele toxice de sodiu cristalizat din ficat și din celelalte părți ale organismului, pentru simplul motiv că acest sodiu este diferit. Sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină elimină sodiul toxic din corpul uman, legându-se chimic de el și transportându-l către rinichi și către vezica urinară. Mai mult decât atât, sodiul din sucul de țelină este indispensabil sângelui nostru. Neurotransmițătorii prosperă din cauza lui, întrucât este legat chimic de cele mai adevărate minerale și oligoelemente.

Îți reamintesc în această direcție ce spunem în capitolul 2: sucul de țelină nu conține doar cărămizile chimice din compoziția neurotransmițătorilor (niște minerale care ajung doar întâmplător la neuroni, în funcție de ceea ce mănâncă sau bea persoana), ci este singurul aliment de pe planetă care oferă gama completă de electroliți, deja activați și vii. Nici chiar apa de cocos, care reprezintă într-adevăr o sursă

naturală excelentă de electroliți, nu conține această gamă completă, ci doar una parțială. La fel stau lucrurile și cu electroliții produși de om. Producătorii adaugă minerale ținând cont de teoriile științei nutriționale. Nici măcar nu ni se spune că aceste produse sunt bune pentru neuroni. Ni se spune doar la modul general: „Sunt bune pentru corp” sau „Avem nevoie de electroliți”. Sucul de țelină nu numai că ajută la construirea neurotransmițătorilor care asistă neuronii, dar chiar oferă gama completă a substanțelor chimice care acționează pe post de neurotransmițători, oferind instantaneu alinare celor deja existenți, dar slăbiți, și implicit neuronilor. În consecință, electricitatea poate curge liber între aceștia din urmă. Sodiul benefic care există în mod natural în sucul de țelină este principala cauză a acestor efecte extrem de benefice.

Așa cum îți place să repet adeseori, nu toate loturile de apă sunt identice, la fel cum nu toate tipurile de zahăr sunt identice. Ei bine, acum putem adăuga și dictonul: nu toate tipurile de sare sunt identice.

## APA

Apropo de apă, dacă cineva îți spune că nu există nicio diferență între a bea suc de țelină și a bea apă obișnuită, este bine să înțelegi că diferența între acestea este colosală. Apa conține într-adevăr electroliți în stare naturală, mai ales dacă este o apă de foarte bună calitate, dar aceștia conferă beneficii de un cu totul alt tip decât cel din sucul de țelină. Comparația între cele două tipuri de lichide nu este nici măcar similară celei dintre mere și portocale, ci mai degrabă uneia între mere și carnea de vită! În esență, apa și sucul de țelină sunt două substanțe complet diferite. Țelina este singura plantă din lume care conține sărurile agregate de sodiu, enzimele speciale și oligoelementele particulare care fac ca sucul de țelină să aibă valoarea terapeutică ieșită din comun pe care o are.

În ceea ce privește amestecarea unui vârf de linguriță de sare într-un pahar cu apă,



spunând apoi că aceasta este similară sau chiar mai bună decât sucul de țelină, această afirmație reprezintă o aberație absolută. Dacă faci exerciții fizice și transpiri foarte mult, iar un antrenor, un guru sau un terapeut profesionist îți spune să bei niște apă cu sare pentru a te hidrata, nu vei face decât să te deshidratezi și mai tare. Adăugarea sării în apă conduce la o deshidratare pe un nivel foarte profund. Sucul de țelină are exact efectul opus: el *hidratează* pe un nivel foarte profund. Așadar, după o ședință intensă de exerciții fizice lucrul de care ai nevoie este sucul de țelină (plus o sursă calorică, vezi „recomandările referitoare la momentele în care trebuie consumat sucul de țelină” din capitolul 4). Ca să nu mai vorbim de faptul că nici chiar sarea de Himalaya sau cea de mare de cea mai bună calitate nu se compară nici pe departe cu sodiul excepțional de benefic pe care îl conține sucul de țelină. Pe scurt, sucul de țelină și apa cu sare sunt două universuri complet paralele. Tu în care dintre ele trăiești?

Apropo, doresc să repet încă o dată: amestecarea sucului de țelină cu apa nu este nicio dată o idee bună. Dat fiind că sunt două lichide atât de diferite, ele nu reacționează armonios. Între ele se produce o fricțiune. Apa adăugată diluează sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină, dezactivându-le. Simultan, ea interferează cu oligoelementele și cu enzimele, două dintre cele mai puternice remedii vindecătoare pe care le conține sucul de țelină. Adăugarea de cuburi de gheață la sucul de țelină are același efect. Deși combinarea apei cu sucul de țelină nu îți va face propriu-zis rău, ea nu este deloc productivă. Nu numai că nu îmbunătățește în vreun fel calitățile sucului de țelină, dar chiar îl distruge acestuia capacitatea de a vindeca organismul. Așa este: apa adăugată interferează cu toate substanțele nutritive din sucul de țelină, de la cele elementare cum ar fi vitamina K și până la varietatea sa unică de vitamina C, perturbând procesul de furnizare a acestor substanțe corpului și blocând orice efect terapeutic al sucului de țelină.

Un alt lucru pe care merită să îl reții atunci când vine vorba de apă și de sucul de țelină este următorul: există surse care susțin că oamenii se simt mai bine atunci când beau suc de țelină pentru simplul motiv că acesta îl hidratează. În esență, declară acestea, starea de bunăstare nu are nimic de-a face cu sucul de țelină în sine, ci cu apa. Această afirmație reprezintă efectiv o insultă la adresa oamenilor care suferă de boli cronice. Este ca și cum i-ai spune unui om care a fost bolnav luni sau ani de zile, încercând aproape orice remediu vindecător, că nu s-a gândit până acum să bea ceva mai multă apă! Într-adevăr, hidratarea este primul sfat care li se dă oamenilor legat de sănătate și de bunăstare. Revistele, medicii și mentorii repetă la infinit acest sfat, iar oamenii bolnavi țin cont de el. Ei își duc cu sine sticla cu apă oriunde ar merge și beau nonstop din ea, dimineața, la prânz și seara.

Atunci când o sursă declară că singurul motiv pentru care o persoană care suferă de o boală cronică își recapătă viața înapoi atunci când bea suc de țelină este acela că se hidratează bănd apă, această afirmație pare o bâtaie de joc. Ea stârnește confuzie și arată o lipsă de experiență și de înțelegere referitoare la tot ce fac zi de zi cei care suferă de simptome și de boli cronice pentru a supraviețui. Așa este, sucul de țelină conține mai multă apă decât alte alimente, iar apa sa hidro-bioactivă este extrem de benefică. Nu aceasta este însă singura explicație a vindecării celor care beau acest suc. În caz contrar, orice om care ar bea mai multă apă s-ar simți instantaneu mai bine. La fel, orice om care ar fi atent la FODMAP (oligozaharide, dizaharide, monozaharide și poliolii fermentabili), excluzându-le din dieta sa, s-ar simți automat mai bine. (Apropo, sucul de țelină ajută la inversarea intoleranței la FODMAP, prin restaurarea ficatului și a intestinelor.) El s-ar fi simțit mai bine în urma consultațiilor la zeci de medici – de la cei convenționali și până la cei alternativi sau funcționali – și după zecile sau chiar sutele de mii de dolari pe care le-a cheltuit încercând să obțină răspunsuri.

Atunci când un astfel de om încearcă sucul de țelină și obține rezultate, nu se pune problema că acesta este primul aliment pe care îl testează, doar doar s-o simți mai bine. Există oameni care au încercat marea cu sarea, practic tot ceea ce există pe piață, în acest scop! Când a venit rândul sucului de țelină, acesta s-a dovedit însă primul remediu care a dat rezultate, schimbându-le viața în bine. Acești oameni merită un respect mai mare din partea noastră decât să le spunem, că s-au vindecat numai pentru că s-au hidratat cu apa din sucul de țelină!

## NOI TACTICI GENERATOARE DE FRICĂ CE VOR APĂREA ÎN VIITOR

Zvonurile pe care le-am examinat mai sus sunt relativ minore. Pregătește-te însă, căci dat fiind numărul din ce în ce mai mare de oameni pe care sucul de țelină îl vindecă la nivel global, eu anticipez un atac la scară mare într-un viitor apropiat la adresa acestuia, care va depăși cu mult îndoielile minore cultivate până acum și afirmațiile diferitor surse care susțin că sucul de țelină nu oferă niciun fel de beneficii. Atunci când o forță vindecă oamenii într-un asemenea grad, la nivel global – reducând astfel zilele de spitalizare și ajutându-i pe oameni să se recupereze mai rapid în urma gripei, a intoxicațiilor alimentare, a bolilor mentale și a simptomelor și bolilor cronice de tot felul care necesită medicamente farmaceutice – în condițiile în care cercetarea și știința medicală nu au reușit să o reducă la o pilulă de pe urma căreia să facă bani, ne putem aștepta pe bună dreptate la diferite încercări de sabotaj.

Când se va produce acest atac major și cine îl va iniția? Nu știu. Acest lucru ține de liberul arbitru al unora și altora. Tot ce știu este că o mare ambuscadă de acest fel este deja pe drum. Această tentativă de a submina puterea vindecătoare a sucului de țelină ar putea apărea în forme diferite. Primele capcane au fost deja puse, sub forma zvonurilor (încă minore) că o cantitate prea mare de suc de țelină poate fi

dăunătoare. Nu este exclus ca până la publicarea acestei cărți o autoritate sau o întreagă industrie să declare și să perpetueze ideea că oamenii ar trebui să se limiteze la o tijă sau două de țelină pe zi, să consume câteva bucățele de tulpină de țelină unse cu unt de arahide sau să îi stoarcă sucul, dar numai în amestec cu cel al altor legume. (Apropo, recomandarea referitoare la untul de arahide nu ar face decât să susțină trendul dietelor foarte bogate în grăsimi; dacă dorești să înțelegi de ce nu poate ajuta pe cineva să se vindece o astfel de dietă, citește cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului*.) Nu exclud chiar posibilitatea publicării unui document care să susțină că a fost realizat un studiu, avertizându-i pe oameni să nu consume suc de țelină, fără ca cineva să realizeze însă că întregul scop al studiului a fost exact acesta: de a cauza cât mai multă îngrijorare în rândul populației.

O altă tactică de răspândire a confuziei în rândul foarte multor oameni bine intenționați sunt dovezile anecdotice pe care le-am analizat la sfârșitul capitolului 6, „Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare”. Vocea rațiunii (în aparență) care spune că nu putem crede poveștile referitoare la vindecare ale oamenilor fără a le analiza la microscop pentru a le confirma validitatea și credibilitatea va deveni din ce în ce mai puternică (cel mai probabil). Ea va lua forma unui mesaj protector, aparent foarte logic, iar concluzia ei va fi că mișcarea băutorilor de suc de țelină s-a născut din naivitate și din credulitate, nefiind confirmată de rigorile investigației științifice. Conceptul de vindecare va fi pus într-un cadru foarte limitat și îngust, iar bunăstarea generată de sucul de țelină nu va fi considerată sinonimă cu vindecarea, și deci reală. La toate acestea se va adăuga confuzia referitoare la efectul placebo, respectiv afirmația că aparentele beneficii induse de sucul de țelină nu sunt altceva decât un astfel de efect. Dacă acest lucru ar fi adevărat, efectul placebo ar fi vindecat cu ani în urmă diferitele probleme ale oamenilor, atunci când aceștia au încercat nenumăratele tehnici și diete apărute pe piață, chipurile vindecătoare. În loc să se smerească în



fața numărului din ce în ce mai mare de oameni care și-au recăpătat viața înapoi în urma consumului de suc de țelină, sursele care aduc argumente de tip „anecdotic” și „placebo” (oricât de bine intenționate ar fi ele în raport cu cercetarea și știința medicală, cărora le sunt devotate) vor arunca îndoiele asupra recuperării autentice a milioane de oameni, conducând astfel la o regresie a stării de spirit până la nivelul celei care a dominat prin anii '50-'90, când oamenii care sufereau de boli cronice erau nevoiți să se lupte din răputeri pentru a-și convinge doctorii (și uneori chiar membrii propriei familii) că erau cu adevărat bolnavi. Îndoielile cu care se confruntau acești oameni se datorau incapacității cercetării și științei medicale de a diagnostica sau de a găsi cauzele problemelor lor cronice de sănătate. Această regresie a modului în care sunt tratați oamenii care suferă de boli cronice nu va ajuta pe nimeni.

Mai târziu, un grup de interese bine finanțat ar putea încerca să creeze teamă în jurul unei probleme inventate legate de suc de țelină. Ar putea fi impuse taxe suplimentare cultivatorilor de țelină, direct proporționale cu mărimea recoltei, silindu-i pe aceștia să cultive alte plante, pentru a-și putea câștiga pâinea. Ar putea fi inventată o sperietoare legată de o contaminare fabricată. Chiar dacă țelina nu poate contamina în sine pe nimeni, un zvon de acest fel s-ar răspândi ca un incendiu de pădure. Alternativ, ar putea fi atacate semințele de țelină, fie prin raționalizarea lor, fie chiar prin crearea unei varietăți OMG (modificată genetic) care să interfereze cu țelina necontaminată. Indiferent când și în ce formă va veni acest atac injust la adresa țelini, ascultă-mi cuvintele: acesta VA VENI!

Îți spun toate acestea pentru a te pregăti, nu pentru a te îngrijora și mai tare. Atât timp cât ești pregătit, tu poți rămâne puternic pe poziții. Dacă pe piață va apărea un mesaj care va încerca să te sperie, încercând să te convingă să nu mai consumi suc de țelină, nu cădea în această capcană. Amintește-ți de ceea ce s-a întâmplat în deceniile din urmă și de milioanele de oameni care s-au vindecat sau au ajuns

să se simtă mai bine după ce l-au consumat. Gândește-te la istorie și la oamenii care nu au mai fi în viață astăzi dacă nu ar fi existat mișcarea băutorilor de suc de țelină. Pune în balanță acest argument cu cele aduse de cei care vor încerca să răspândească cu orice chip teama.

Dat fiind că suc de țelină nu reprezintă un trend, el nu poate fi efemer. Nici nu va cădea vreodată în abisul întrebărilor de gen: „Știe cineva dacă acest remediu funcționează cu adevărat?” în care dispar atât de multe tenduri legate de sănătate. (Cele care nu dispar sunt susținute în viață de finanțarea continuă a investitorilor care încearcă să profite de pe urma lor.) Indiferent de tactici vor fi aplicate în încercarea de a-ți submina încrederea în suc de țelină, reține: acesta dă rezultate! Acest lucru este foarte ușor de constatat. Prin urmare, nu lăsa pe nimeni să îți zdruncine încrederea pe care ai câpătat-o consumând suc de țelină, care te-a ajutat deja să te simți mai bine. Pe măsură ce vor trece anii și zvonurile vor continua să apară, învață să râzi de ele și să îți compătimești pe cei care le perpetuează. Ceea ce nu realizează aceștia este faptul că teama, scepticismul sau competitivitatea lor nu fac altceva decât să îi împiedice să experimenteze personal unul dintre cele mai mari miracole vindecătoare ale zilelor noastre.

Cei care îl iau întotdeauna pe nu în brațe și care își bat joc de suc de țelină nu realizează că își taie singuri craca de sub picioare. Același lucru este valabil inclusiv pentru sursele care perpetuează dezinformări referitoare la suc de țelină fără să își dea seama că se fac singuri de râs. Spre exemplu, ei nu realizează că țelina este o plantă medicinală (și aromatică), iar atunci când susțin că nicio legumă nu poate fi atât de benefică, ei își confirmă astfel propria ignoranță. Acești oameni își documentează istoric scepticismul referitor la o mișcare a vindecării care se va dovedi a fi în final mai mare decât viața însăși. Ei ar fi trebuit să își exprime îndoiele în anul 2015, când mi-am publicat prima mea carte, *Medium Medical*, prezentând în aceasta o secțiune referitoare la suc de țelină. Acum, peste ani, când a apărut o întreagă mișcare a

băutorilor de suc de țelină la nivel global, este puțin cam tardiv să mai susții că acest remediu nu dă rezultate! Încercările de a discredita suc de țelină vor tinde să devină în scurt timp complet depășite, chiar dacă pe moment ele mai pot convinge pe unii și pe alții.

Dacă îndoielele referitoare la suc de țelină încearcă să îți se insinueze în minte, gândește-te că cei care au o problemă cu acest remediu nu transmit altceva decât cât de rătăciți sunt. Dacă le-ai pune cu adevărat la unison cu inima lor, ei nu l-ar discredita niciodată pe cei care, după luni

sau ani de suferință, au ajuns să se poată din sfârșit jos din pat, să se ocupe de copiii lor sau să se întoarcă la slujbă, câștigându-și din nou existența – grație sucului de țelină! Cincii care refuză să creadă acest lucru nu sunt neapărat lipsiți de compasiune. La fel ca și ceilalți oameni, ei se află în căutarea adevărului, dar până una alta s-au rătăcit. Din fericire, tu ai găsit adevărul referitor la suc de țelină, iar acesta te-a găsit pe tine. Alături de acest adevăr, tu le vei putea arăta altor căutători calea.



## Alte recomandări terapeutice

Sucul de țelină poate ajuta extrem de rapid la vindecarea unui număr enorm de probleme de sănătate. El există în afara sistemelor de convingeri referitoare la alimente, fiind imun la acestea și mai presus decât ele, din mai multe motive, printre care și acela că țelina este o plantă medicinală (nu doar aromatică) și că sucul de țelină este un remediu medicinal. Indiferent la ce dietă subscrii, tu îi poți adăuga liniștit sucul de țelină.

Acestea fiind zise, nu am nici cea mai mică ezitare în a declara că sucul de țelină nu este un panaceu universal pentru foarte mulți oameni. El poate fi, pentru o persoană care are un simptom ușor, cum ar fi un reflux acid moderat. Dacă aceasta bea suc de țelină, este posibil ca refluxul acid (arsurile la stomac) să dispară pentru totdeauna. În marea majoritate a cazurilor însă, sucul de țelină este doar un element dintr-un *întreg protocol* al procesului de vindecare. Oricât de puternic ar fi sucul de țelină, el nu este decât unul dintre instrumentele pe care le recomand eu.

Lucrurile par oarecum confuze. După ce comunitatea celor care au citit cărțile din seria „Medium Medical” a început să răspândească zvonurile referitoare la sucul de țelină, popularitatea acestuia a început să fie remarcată de către diferiți vorbitori influenți, care până atunci nici măcar nu au auzit de acest remediu. Mulți dintre aceștia și-au construit o întreagă

platformă în jurul sucului de țelină, fără să indice însă sursa acestuia, care oferă inclusiv alte informații critice pentru restaurarea stării de sănătate a celor care suferă de diferite boli cronice. Așa se face că sucul de țelină a ajuns să fie folosit pentru adunarea de „clic-uri”. Este trist să constăți că, adeseori, cei care fac acest lucru nu-și amintesc nicio clipă cu compasiune de cei cu adevărat bolnavi. Alte persoane influente pe internet se umplu de entuziasm la adresa sucului de țelină (lucru pe care îl salut), dar nu-și dau seama că popularizează acest remediu ignorând alte informații la fel de importante pentru procesul de vindecare. S-a ajuns astfel în situația în care internetul s-a umplut de site-uri și bloguri care recomandă sucul de țelină, însoțit de ilustrații superbe ale tulpinilor verzi de țelină, dar fără contextul necesar care ar trebui să însoțească aceste informații.

Așa se explică starea de confuzie care a ajuns să însoțească acest remediu. Spre exemplu, dacă o persoană care se luptă cu SIBO începe să bea suc de țelină deoarece a găsit o postare extrem de populară pe internet, este posibil ca ea să constate că problemele sale intestinale nu se vindecă atât de rapid cum și-ar dori. Motivul este că sursa care a recomandat sucul de țelină pe internet nu a adăugat și liniile directe referitoare la dieta alimentară care ar trebui să fie urmată, sau chiar a dat indicații



greșite, cum ar fi consumul unei cantități mari de ouă, care hrănesc acumulările de bacterii, încetinind astfel considerabil procesul de vindecare. Astfel de contradicții diluează mesajul referitor la sucul de țelină, făcându-i pe mulți oameni care au încercat sucul de țelină să ajungă la concluzia că au mai încercat un remediu care nu a dat rezultatele promise. Dat fiind că nu au fost informați corect, ei au combinat consumul sucului de țelină cu cel al supei de oase, al untului provenit de la vaci hrănite cu iarbă și al cafelei, iar aceste alimente le-au încetinit sau poate chiar le-au blocat procesul de vindecare. Este adevărat, chiar dacă mănâncă alimente ce hrănesc bacteriile ce stau la baza SIBO sau virusurile ce stau la baza unei alte afecțiuni, consumul sucului de țelină le poate cel puțin preveni înrăutățirea bolii. Alternativ, ei pot experimenta o îmbunătățire într-un alt domeniu al stării de sănătate. Lucrurile nu funcționează după principiul „totul sau nimic”. Cu toate acestea, chiar dacă sucul de țelină nu face tot ce ți-ai dori pentru sănătatea ta, nu te grăbi să renunți la el. Există soluții care îți pot îmbunătăți eficacitatea. O mamă care se luptă să își plătească facturile, să își mențină cariera și să își crească copiii în condițiile în care se luptă cu un diagnostic nou de ME/CFS (sindromul oboselii cronice), scleroză multiplă sau Lyme, ar putea pierde cinci ani din viață dacă ar renunța prematur la sucul de țelină. Dacă ei l s-ar fi spus de la bun început ce alimente trebuie să evite, ce rețete trebuie să cultive, ce suplimente trebuie să integreze în protocolul ei terapeutic și ce trenduri trebuie să evite, sucul de țelină ar fi putut avea efecte complet diferite asupra ei.

Dacă îți dorești să obții rezultate mai bune legate de sănătate, tu poți integra în viața ta, alături de sucul de țelină, și celelalte recomandări terapeutice din cărțile din seria „Medium Medical”. La urma urmelor, asta au făcut mii de cititori de dinaintea ta, care au ajuns să se simtă mai bine. Oamenii care suferă de boli cronice grave au de regulă nevoie de toate aceste remedii, nu doar de sucul de țelină. Dat fiind că

aceste informații provin de la aceeași sursă și cele referitoare la sucul de țelină, ele cooperează sinergic, ajutându-te să te vindeci mult mai accelerat. Nu pot decât să mă înclin în fața celor care au curajul de a încerca să îți ajute cu adevărat pe cei care suferă de diferite boli cronice, oferindu-le toate informațiile provenite de la aceeași sursă.

Înțelegerea cauzelor profunde care stau la baza problemelor de sănătate cu care te confrunți te poate ajuta enorm să avansezi pe calea vindecării. Așa se explică de ce am prezentat pe larg cauzele diferitelor simptome și afecțiuni în capitolul 3 al cărții de față (precum și în întreaga serie „Medium Medical”). Atunci când oamenii nu știu că motivul suferinței lor este un virus sau o altă cauză ascunsă, inclusiv alimentele care hrănesc sau înfometează respectivă cauză, ei se grăbesc să renunțe prematur la sucul de țelină, ratând astfel o ocazie unică de a se vindeca.

## RECOMANDĂRI DIETETICE

Atunci când cineva spune: „Trebuie să îmi armonizez dieta”, la ce se referă el? Există atât de multe definiții ale unei diete sănătoase în zilele noastre încât pare imposibil să înțelegi ce alimente ar trebui să consumi și pe care ar trebui să le eviți cu desăvârșire. Unele răspunsuri sunt mai evidente: încearcă să eviți alimentele prăjite și deserturile bogate, și să mănânci mai multe legume și verdețuri. Ce putem spune însă în legătură cu fructele? Acest subiect este mult mai controversat. Adevărul este însă că nu trebuie să te temi de fructe. Dimpotrivă, substanțele nutritive sunt absolut esențiale pentru a te putea vindeca. (Dacă nu am reușit să te conving, citește capitolul intitulat „Teama de fructe” din cartea *Medium Medical*.)

Indiferent ce sistem de convingeri ai în privința alimentației cele mai adecvate, iată o recomandare de ordin general care poate fi minimă pentru vindecarea ta, alături de sucul de țelină: redu cantitatea de grăsimi consumate

cu 50%, crescând simultan ponderea a ceea ce eu numesc: *carbohidrații curați critici* (CCC). Din această categorie fac parte: fructele proaspete, cartofii, cartofii dulci, dovleacul și chiar fulgii de ovăz.

Dacă ai o dietă vegetariană, reducerea consumului de grăsimi înseamnă reducerea cantității de nuci, semințe, unt de arahide, alte tipuri de unt din nuci, uleiuri, fructe de avocado, cocos și măsline pe care le consumi. Dacă mănânci îndeosebi produse de origine animală, încearcă să reduci cantitatea de carne de vită (chiar dacă animalul a fost hrănit cu iarbă), de pui, de curcan și de pește pe care o consumi, reducând simultan grăsimile de origine vegetală. Evită *complet* produsele lactate, carnea de porc și ouăle (vom reveni imediat asupra acestui aspect). Indiferent ce tip de dietă ai, propune-ți să reduci la jumătate consumul de grăsimi, de pildă consumând grăsimi la o singură masă pe zi, nu la două sau trei, sau cel puțin așteptând până la masa de prânz (ori chiar mai târziu) pentru a mânca grăsimi. Așa cum spuneam, poți înlocui grăsimile cu mai mulți CCC. La acești carbohidrați poți adăuga de asemenea mai multe verdețuri cum ar fi spanacul, toate tipurile de salate, arugula, frunzele de pădărie, cele de muștar și kale.

Acești pași sunt absolut vitali dacă dorești ca sucul de țelină să îți reducă încă și mai eficient simptomele sau bolile de care suferi, îmbunătățindu-ți în același timp starea de sănătate. Acestea sunt doar câteva din recomandările care apar în seria de cărți „Medium Medical”. Foarte mulți oameni vorbesc deja despre „protocolul Mediumului Medical”. Adevărul este însă că nu există un singur protocol, ci o varietate întreagă, din care îți poți crea propriul protocol personalizat, folosindu-ți propria expertiză referitoare la sănătate pentru a te decide ce anume trebuie să mănânci și la ce alimente trebuie să renunți. Pentru o înțelegere mai avansată a alimentelor pe care trebuie să le consumi pentru boala cu care te confrunți (inclusiv a motivelor), îți recomand celelalte cărți din seria „Medium Medical”.

## DETOXIFICAREA DE METALELE GRELE

Metalele grele toxice sunt unul dintre principalele motive pentru care oamenii se luptă cu atât de multe boli și simptome cronice în zilele noastre. De aceea, este extrem de important să eliminăm aceste metale grele – printre care mercurul, alumiul, cuprul, plumbul, cadmiul și nichelul – din organismul nostru, și îndeosebi din creierul și din ficatul nostru. Shake-ul pentru detoxificarea metalelor grele cooperează foarte eficient cu sucul de țelină în misiunea sa, asigurându-i un suport neprețuit pentru a și-o îndeplini.

(Nu vreau să spun cu asta că trebuie să bei shake-ul în același timp cu sucul de țelină. Așa cum am insistat la infinit, sucul de țelină trebuie să fie băut separat de orice aliment sau orice altă băutură. Așa cum am precizat în capitolul 5, „Cura de detoxificare cu suc de țelină”, shake-ul reprezintă un mic dejun excelent, care poate fi servit la 15-30 de minute după consumarea sucului de țelină.)

Rețeta Shake-ului pentru detoxificarea metalelor grele nu este de dată recentă. Ea a circulat ani de zile în rândul comunității cititorilor cărților din seria „Medium Medical”, așa că are o întreagă istorie de cazuri vindecate asociată cu ea. Ea reprezintă unul dintre principalele elemente ale procesului de vindecare, inversând foarte multe cazuri de boală și redându-le oamenilor viața înapoi. Ingredientele shake-ului cooperează sinergic pentru eliminarea în condiții de siguranță a metalelor grele toxice din organe și în afara corpului fizic. Din acest punct de vedere, ea se deosebește de celelalte modalități de detoxificare a metalelor grele care au circulat de-a lungul anilor, care dislocă uneori metalele grele, dar le lasă apoi să circule prin corp, mutându-le astfel de colo-colo și sfârșind prin a face mai mult rău decât bine. Cele cinci ingrediente principale ale Shake-ului pentru detoxifierea metalelor grele – afinele sălbatice, frunzele de coriandru, pulberea de orz verde, spirulina și algele dulce din Atlantic – acționează ca o



chipă, dislocând, extrăgând şi conducând în mod responsabil metalele grele toxice în afara corpului. Poţi găsi mai multe informaţii referitoare la această echipă de detoxificare în cărţile *Medium Medical* şi *Vindecarea glandei tiroide*.

Iată acum reţeta Shake-ului pentru detoxificarea metalelor grele, pentru a te putea alina astfel numărului într-o continuă creştere a celor care au descoperit puterea neegalată a acestuia:

## ALIMENTELE NEPRODUCTIVE

Există alimente pe care cel mai bine ar fi să le eviţi, dacă doreşti să te vindecî într-un ritm

optim. Ele nu au nimic de-a face cu sistemul de convingeri asociat cu alimentele „bune” şi „rele”. Pur şi simplu acestea sunt alimentele care hrănesc virusurile şi bacteriile. Mai mult decât atât, ele interferează cu eficacitatea sucului de ţelină, în sensul reducerii acesteia. Dacă nu poţi trăi cu niciun chip fără aceste alimente, poţi bea totuşi suc de ţelină chiar dacă nu schimbi nimic în dieta ta. Alternativ, poţi încerca să eviţi unul sau două dintre ele, pentru a vedea cum te simţi. Vei obţine oricum o îmbunătăţire semnificativă a stării tale de sănătate. Dacă doreşti totuşi o îmbunătăţire considerabilă, cel mai bine este să eviţi complet aceste alimente şi ingrediente, ajutând astfel sucul de ţelină să lucreze în favoarea

# REŢETA SHAKE-ULUI PENTRU DETOXIFICAREA METALELOR GRELE

Rezultă 1 porţie

Ai nevoie de:

- 2 banane
- 2 căni afine sălbatice
- 1 cană frunze de coriandru
- 1 linguriţă pulbere de orz verde
- 1 linguriţă spirulină
- 1 lingură alge dulse de Atlantic
- 1 portocală
- 1 cană de apă

Combină bananele, afinele, frunzele de coriandru, pulberea de orz verde, spirulina şi algele dulse cu suc de portocală într-un blender de mare viteză şi procesează-le până când devin cremoase. Dacă doreşti o consistenţă mai subţire a shake-ului, adaugă o cană de apă. Poftă bună!

ta. Prin evitarea lor, tu vei minimiza practic perturbarea (încetinirea sau blocarea) acţiunii substanţelor fitochimice vindecătoare ale sucului de ţelină.

- Ouăle
- Produsele lactate (inclusiv laptele, brânzeturile, untul, smântâna, iaurtul, chefirul, ghee – untul clarificat şi proteinele din zer)
- Glutenul
- Oţetul (inclusiv cel din cidru de mere)
- Drojdia nutriţională
- Alimentele fermentate
- Soia
- Porumbul
- Toate produsele din carne de porc (inclusiv baconul, cârnaţii şi şunca)
- Uleiul de rapiţă (canola)
- Aromele naturale

## PLANTELE MEDICINALE ŞI SUPLIMENTELE ALIMENTARE

Plante medicinale şi suplimentele alimentare reprezintă un pas suplimentar pe care îl poţi face pentru sănătatea ta, dincolo de recomandările dietetice de mai sus. Nu este însă un pas obligatoriu. Consumul sucului de ţelină, reducerea cantităţii de grăsimi din dietă şi adăugarea în aceasta a mai multor CCC şi verdeţuri vindecătoare te vor ajuta să îţi rezolvi toate problemele de sănătate. Suplimentele se adresează celor care îşi doresc noi instrumente terapeutice, întrucât starea lor de sănătate este mai gravă, iar medicii nu ştiu ce diagnostic să le pună. Poţi găsi extrem de multe opţiuni de suplimente alimentare pentru diferite simptome şi afecţiuni specifice în cărţile *Medium Medical*, *Vindecarea glandei tiroide* şi *Vindecarea ficatului*.

Foarte mulţi oameni mă întrebă: care este cea mai eficientă formă a unui supliment? Contează acest lucru? Da, contează foarte mult. Există diferenţe subtile, şi uneori critice, între diferitele tipuri de suplimente care există pe piaţă. Ele influenţează rapiditatea cu care vor muri virusurile şi bacteriile (sau chiar dacă vor muri); dacă şi cât de rapid se va repara singurul sistem nervos central; cât de rapid se va reduce inflamaţia; şi cât timp va dura până la vindecarea totală a simptomelor şi afecţiunilor de care suferi. Spre exemplu, foarte multe tincturi din plante conţin alcool, care interferează cu compuşii fitochimici ai plantei, alimentează agenţii patogeni precum virusul Epstein-Barr şi toate formele de bacterii neproductive, şi ucide bacteriile bune din intestine. Aşadar, dacă doreşti să îţi accelerezi procesul de vindecare, este necesar să consumi suplimentele cele mai adecvate. Din toate aceste motive, pe care le consider extrem de importante, eu prezint un fişier cu cele mai bune forme pentru fiecare supliment pe care îl recomand pe site-ul meu ([www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)). Spre exemplu, dacă îţi doreşti cele mai bune tipuri de pulbere de orz verde, de spirulină sau de vitamina C de pe piaţă, le poţi găsi în acest fişier.

## SUSŢINEREA SĂRURILOR AGREGATE DE SODIU

Un intestin şi un ficat curate şi sănătoase permit sărurilor agregate de sodiu din suc de ţelină să călătorească mult mai eficient către creier, piele şi alte destinaţii mai îndepărtate din corp. Ce poţi face aşadar pentru a te bucura de un intestin şi de un ficat curate şi sănătoase? Simplu: trebuie să combini consumul sucului de ţelină cu celelalte protocoale recomandate în seria „Medium Medical”, între care există o simbioză perfectă. Cu alte cuvinte, ele se ajută reciproc. Acesta este unul dintre motivele pentru care cei care pun în aplicare învăţăturile din această serie, reducându-şi grăsimile şi crescând cantitatea de fructe, cartofi, cartofi



duci, dovleac și verdețuri din dieta lor, descoperă rapid că sucul de țelină face minuni în cazul lor, operând mult mai eficient decât în cazul altor oameni. Aceste schimbări introduse în dieta alimentară ajută la reducerea masei agenților patogeni, a mucozităților, grăsimilor rânțezite și toxinelor din ficat și din intestine, fapt care asistă sucul de țelină în a-și face mai bine treaba. Așa se explică de ce acești oameni se simt din ce în ce mai bine, într-un timp din ce în ce mai scurt.

Pe de altă parte, cei care aplică opțiunile „sănatoase” care circulă pe piață, precum untul topit în cafea, shake-urile cu proteine și ouăle, hrănesc în acest fel virusurile cu care sunt infestați, cum ar fi zona zoster, VEB, citomegalovirusul și HHV-6, care se ascund în ficat și în alte părți ale organismului lor. Așa se explică de ce oamenii care au un ficat extrem de intoxicat – și implicit sângele foarte îngroșat și murdar din cauza grăsimilor, la care se adaugă intestinalele pline cu deșeurii și cu grăsimi vechi rânțezite, precum și cu o masă enormă de bacterii – și care încearcă pentru prima dată sucul de țelină, pot trăi uneori un veritabil șoc. Sucul de țelină le induce o reacție vindecătoare rapidă, sărurile agregate de sodiu omorând bacteriile neproductive, drojdii, ciupercile toxice și virusurile, fapt care poate conduce la o criză scurtă de diaree. Simultan, sucul de țelină dizolvă grăsimile rânțezite care îmbălesc intestinele, fapt care poate conduce la un mic reflux acid. Aceste efecte se datorează însă exclusiv faptului că sucul de țelină este cel mai puternic remediu medicinal pe care l-a consumat vreodată până acum persoana intoxicată.

Pe măsură ce sucul de țelină începe să își facă datoria, dacă el este ajutat inclusiv prin schimbările dietetice ale persoanei, ficatul acesteia se curăță gradual, ieșind din starea sa de stagnare. Simultan, intestinalele sale sunt curățate, masa de virusuri și bacterii neproductive este redusă semnificativ, iar sângele persoanei se subțiază, nemaifiind intoxicat cu grăsimi și cu diferite otrăvuri. Dacă persoana consumă în același timp și Shake-ul pentru detoxificarea metalelor grele, ea își reduce simultan inclusiv

masa metalelor grele toxice din organism. În această situație, sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină își pot face treaba într-un ritm înfrânt mai rapid.

Una dintre misiunile critice ale sărurilor agregate de sodiu constă în a se lega chimic de substanțele nutritive și în a le transporta până la creier și la alte organe. Într-un fel, am putea compara sărurile agregate cu o caravană care îi transportă pe oameni dintr-un loc în altul, lăsându-i la diferite destinații. Diferența constă în faptul că sărurile agregate de sodiu nu transportă oameni, ci o gamă largă de minerale, alte substanțe nutritive și diferiți compuși chimici din alimente. Dacă nu ai suficientă glucoză în sânge, acest proces va fi însă afectat. De aceea este atât de important să incluzi CCC în dieta ta. Fructele, dovleacul, cartofii și cartofii dulci îți conferă o glucoză de cea mai bună calitate, care se leagă chimic de diferiți compuși precum sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină, conducând întreaga caravană de substanțe nutritive până în cele mai ascunse cotloane ale țesuturilor și celulelor organismului, inclusiv adânc în interiorul organelor interne.

O dietă bogată în grăsimi nu este deloc benefică pentru a avea acces la puternicul mecanism vindecător oferit de sucul de țelină. Prin urmare, dacă urmezi o dietă cetogenă sau un alt tip de dietă săracă în carbohidrați, organismul tău funcționează pe baza calorilor din grăsimi, iar rezervele tale de glucoză se diminuează. În acest caz, tu ratezi practic oportunitatea ca glucoza să conducă sărurile agregate de sodiu din sucul de țelină acolo unde sunt necesare. Glucoza este cheia ce deschide ușile care permit sărurilor agregate de sodiu din sucul de țelină să livreze substanțe nutritive în organism. Vestea bună este că majoritatea dietelor cetogene integrează la ora actuală și anumite zahăruri, chiar dacă foarte puțini oameni realizează acest lucru. Slavă cerului că fructele de avocado conțin zahăruri naturale, la fel ca și nucile și semințele permise în marea majoritate a dietelor cetogene. Deși acest lucru face ca dietele respective să nu fie propriu-zis cetogene (tehnic

vorbind), el le permite indivizilor respectivi să aibă un acces mai bun la ceea ce le poate oferi sucul de țelină. Indiferent de tip de dietă urmezi (sau chiar dacă nu urmezi nici una), reducerea grăsimilor din ea va ajuta sucul de țelină să dea rezultate mai bune.

Caravana sărurilor agregate de sodiu are tendința de a-și debarca rapid substanțele nutritive, lăsându-le în ficat sau în sânge. Anumiți aminoacizi și anumite minerale sunt mai bine legate chimic de ele, astfel încât pot ajunge împreună cu sărurile până la creier. Din păcate, noi nu consumăm întotdeauna acești aminoacizi și aceste minerale prin dieta noastră, mai ales dacă mâncăm alimente mai puțin sănatoase. Acesta este un alt motiv pentru care este în interesul nostru să integrăm și ceilalți pași vindecători în viața noastră, alături de sucul de

țelină. Astfel, în cazul în care consumăm o gamă largă de fructe, alte CCC, legume, verdețuri și plante medicinale și aromatice, integrându-le în general în dieta noastră, noi le asigurăm sărurilor agregate de sodiu din sucul de țelină mai multe substanțe nutritive pe care acestea le pot conduce până la creier (dar și la alte organe), fapt care poate îmbunătăți în sine foarte multe afecțiuni medicale. Un alt avantaj este îmbunătățirea neurotransmițătorilor chimici și reducerea ratei mortalității în rândul celulelor creierului.

Dacă le permitem acest lucru, sărurile agregate de sodiu pot deveni un aspect esențial al existenței noastre. Ele reprezintă un univers viu în sine, care se poate insera în viața noastră, ajutându-ne să rămânem pe acest pământ o perioadă cât mai lungă de timp.



## Alternative la sucul de țelină

„Sucul de țelină este un remediu simplu, dar care dă rezultate, neavând la bază decât bunele intenții. De aceea, el amenință să expună alte «remedii» vindecătoare populare, revelând faptul că nu sunt la fel de pure, de eficiente sau de legitime.”

— Anthony William, Medium Medical

Ce poți face dacă nu găsești nicaieri țelină sau suc de țelină, și dacă ți se termină stocul de acasă? Primul pas: nu intra în panică. Astfel de lucruri se întâmplă uneori. Dată fiind creșterea dramatică a celor care își fac suc de țelină acasă, se întâmplă frecvent ca supermarketurile să rămână provizoriu fără această plantă. Uneori, fermele agricole sunt la rândul lor între recolte, neputând crește suficient de rapid alte recolte pentru a face față cererii. Alteori, recoltele lor sunt afectate de vremea proastă. Nu este vina fermierilor sau a comercianților, dar nici noi nu putem face rabat de la sănătatea noastră. Din fericire, există un pas doi: folosește o alternativă la sucul de țelină. Rețetele din acest capitol te pot ajuta să treci puntea până când vei avea din nou acces la suc de țelină.

Dacă motivul pentru care nu îți poți prepara suc de țelină este că te afli pe drum și nu ai un storcător la tine, încearcă să găsești în apropiere un bar care servește sucuri naturale înainte de a apela la aceste alternative. Există magazine naturiste sau cafenele care sunt dispuse să îți prepare la cerere un astfel de suc. Dacă nu găsești un astfel de bar sau de magazin, încearcă să îți cumperi o tulpină de apio și ronțâie bucățele tălate din ea. Chiar dacă nu vor avea același efect ca și suc de țelină, cel puțin te vor menține conectat în plan emoțional și spiritual cu planta, ajutându-ți celulele să își aducă

aminte de experiența sucului de țelină. Într-un fel, este ca și cum i-ai spune corpului tău că nu ai renunțat definitiv la suc de țelină, chiar dacă nu ai acces momentan la el. Dacă te simți mai motivat, poți merge până acolo încât să mesteci bucățelele de țelină și să scuipi în final pulpa, după ce le-ai supt suc.

Așa cum am explicat în capitolul 4, este posibil să ai o reacție alergică la țelină, caz în care suc de țelină nu reprezintă deloc o opțiune pentru tine. În acest caz, alege una din rețetele de mai jos și rămâi dedicat ei, ca și cum aceasta ar fi suc de țelină. Ea îți va oferi multe beneficii pentru starea de sănătate, și nu este exclus ca pe măsură ce vei începe să te vindeci, să constăți că alergia ta la țelină s-a diminuat sau a dispărut cu desăvârșire.

Dacă nu ai acces la suc de țelină dintr-un motiv sau altul și folosești una dintre aceste alternative, merită să aplici și alte informații vindecătoare din seria de cărți „Medium Medical”. Dacă ai citit capitolul precedent, dar încă îți mai dorești alte detalii, citește celelalte cărți din serie. Vei găsi în acestea informații despre alimentele cele mai vindecătoare, alte recomandări dietetice, informații referitoare la suplimente, rețete și chiar meditații, care ți pot oferi organismului tău un suport suplimentar în absența sucului de țelină.

Dintre rețetele de mai jos, cea mai recomandată ca înlocuitor al sucului de țelină este



sucul pur de castraveți. La fel ca în cazul celui dintâi, nu trebuie să amesteci acest suc cu alte sucuri (de pildă, de mere sau de kale), oricât de delicioase ar fi aceste amestecuri (pe care chiar le poți servi, dar în alte momente ale zilei). La fel, nu adăuga în suc de castraveți oțet din cidru

de mere sau cuburi de gheață. Cheia vindecării în cazul de față (la fel ca în cel al sucului de țelină) este consumul sucului de castraveți pur. Dacă nu ai acces nici la suc de țelină, nici la cel de castraveți, folosește oricare dintre celelalte opțiuni alternative.

## REȚETA SHAKE-ULUI PENTRU DETOXIFICAREA METALELOR GRELE

Rezultă 1 porție

Așa cum spuneam, suc de castraveți trebuie consumat simplu, la fel ca și cel de țelină. Pentru a obține 500 ml de suc de castraveți (1 porție pentru un adult), ai nevoie de:

Ai nevoie de:

**2 castraveți mari**

Iată cum trebuie să prepari suc:

Spală castraveții și trece-i printr-un storcător. Bea imediat suc, pe stomacul gol, pentru a obține rezultate optime.

Dacă nu ai acces la un storcător, iată ce poți face:

Spală castraveții, taie-i și procesează-i într-un blender de mare viteză, până când obții o pastă cremoasă. Strecoară bine suc, cu ajutorul unei strecurători fine sau a unui tifon. Bea imediat suc, pe stomacul gol, pentru a obține rezultate optime.

## APĂ CU GHIMBIR – REȚETA

Rezultă 1 porție

Ai nevoie de:

- 1 sau 2 bucățele de ghimbir proaspăt**
- 0,5 lămâie (opțional)**
- 2 cani de apă (500 ml)**
- 2 lingurițe de miere (opțional)**

Iată cum trebuie preparată apa cu ghimbir:

Rade ghimbirul și amestecă-l cu apa. Dacă preferi, poți adăuga suc proaspăt stors de la o jumătate de lămâie. (Alternativ, poți tăia ghimbirul în bucățele foarte mici, storcându-le cu o presă de usturoi. Curăță presa de pulpă și adaug-o pe cea din urmă la cantitatea de apă.)

Lasă amestecul să infuzeze timp de cel puțin 15 minute, la modul ideal mai mult. (Îl poți lăsa chiar la frigider peste noapte.)

Scurge apa. Adaugă-i mierea (dacă preferi) și bea lichidul astfel rezultat rece, cald sau la temperatura camerei, pe stomacul gol.

## RECOMANDĂRI

- Ca alternativă la raderea ghimbirului, taie-l în bucățele mai mici și stoarce-l printr-o presă de usturoi, care va acționa ca un mini-storcător. Nu uita la sfârșit să scoți pulpa rămasă în presă, să o tai mărunț și să o adaugi la cantitatea de apă.



## APA CU ALOE – REȚETA

Rezultă 1 porție

Ai nevoie de:

1 bucătică de frunză de aloe cu o grosime de 5 cm

2 căni de apă (500 ml)

Iată cum trebuie preparată apa cu aloe:

Această rețetă se bazează pe folosirea unei frunze mari de aloe cumpărată de la magazin, pe care o poți găsi la raionul cu produse agricole proaspete din multe supermarketuri. Dacă folosești o aloe crescută acasă, ea va avea cel mai probabil frunze mai mici și mai subțiri, așa că vei avea nevoie de o cantitate mai mare. În ambele cazuri, evită baza amară a frunzei.

Taie în două frunza și filetează-o ca pe un pește, aruncând coaja verde. Scobește gelul transparent și pune-l într-un blender.

Adaugă apa și procesează amestecul timp de 10-20 de secunde, până când gelul de aloe se lichefiază complet. Bea imediat acest amestec, pe stomacul gol, pentru a obține rezultate optime.

### RECOMANDĂRI

- Frunzele proaspete de aloe pot fi găsite la raionul cu produse agricole proaspete în multe supermarketuri.
- Partea din frunză care rămâne poate fi păstrată la frigider până la 2 săptămâni, învelindu-i partea tăiată într-un prosop umed sau într-o pungă de plastic.

## APĂ CU ZEAMĂ DE LĂMÂIE SAU DE LIME – REȚETA

Rezultă 1 porție

Ai nevoie de:

0,5 lămâie sau limă

2 căni de apă (500 ml)

Cum trebuie preparată apa cu lămâie:

Storace sucul unei jumătăți de lămâie sau de limă în apă. Bea lichidul astfel rezultat pe stomacul gol.

### RECOMANDĂRI

- Lămâile și limele țin foarte bine atunci când călătorești. Prin urmare, dacă te afli pe drum și nu ai acces la bucătăria ta, ia cu tine câteva lămâi sau lime și savurează acest tonic proaspăt atunci când ești departe de casă.



## O mișcare pentru vindecare

„Indiferent ce le spun cei care nu s-au luptat niciodată cu boala, oamenii care consumă suc de țelină chiar se simt mai bine. Indiferent ce le spun sufletele rătăcite care nu înțeleg ce se întâmplă, milioane de oameni care beau suc de țelină se vindecă, recâștigându-și controlul asupra vieții lor și asistând adeseori la miracole. Ei descoperă că ceea ce se întâmplă nu este un vis, ci o realitate.”

— Anthony William, Medium Medical

Ce crezi că s-ar întâmpla dacă milioane de oameni ar rămâne blocați în simptomele și în boala lor cu luni, cu anii sau chiar decenii la rând? Dacă ei ar încerca absolut orice – diferite diete, stiluri de viață, renunțarea la alimentele procesate, suplimente alimentare luate cu pumnul și nenumărați medici consultați – dar nu ar reuși să își îmbunătățească în niciun fel starea de sănătate? Și ce crezi că s-ar întâmpla dacă, după ce au fost bolnavi atât de mult timp și au făcut atâtea eforturi – inutile – de a se vindeca, ei ar găsi în sfârșit un răspuns care ar da cu adevărat rezultate? Nu-i așa că ar fi incredibil? Să descopere un răspuns care să îi scoată din întuneric și – pentru prima dată după foarte mult timp – să îi readucă la lumină...

Ce crezi că s-ar întâmpla dacă acești oameni ar reîncepe subit să funcționeze, dacă ar avea mai puține dureri, dacă ar trece mai ușor de la o zi la alta, recâștigându-și astfel viața înapoi? Dacă ar reîncepe să se simtă la fel ca pe timpuri, înainte de a se îmbolnăvi, sau chiar mai bine, și ar reîncepe să își facă speranțe legate de viitor, acum că au descoperit o metodă de vindecare ce dă efectiv rezultate, fără vreun rabat? Ei bine acest scenariu nu mai este demult ipotetic. El chiar există, și nu vorbim despre un singur om sau chiar despre o sută de oameni care se simt ceva mai bine vreme de o zi pe lună. Vorbim despre mii, sute de mii și chiar

milioane de oameni care își recuperează starea de sănătate, la fel ca într-un vis devenit realitate.

Nu-i așa că pare incredibil? Dar oare chiar merită să îi credem? Nu cumva exagerează atunci când susțin că s-au vindecat? Sau poate că au exagerat de la bun început, atunci când au susținut că au fost bolnavi. La urma urmelor, scenariul de mai sus pare extrem de greu de crezut. Și totuși, merită să ne punem cu toată sinceritatea întrebările de mai sus, căci vorbim deja despre milioane – de fapt, chiar miliarde – de oameni care se simt bolnavi și incapabili să își vadă de viață, deși au încercat literalmente *totul*, fără a găsi vreun răspuns. Aceasta nu este o viziune distopică referitoare la un viitor sumbru, ci însăși realitatea zilelor noastre. Din fericire, un număr din ce în ce mai mare de oameni au început deja să se simtă mai bine.

Indiferent ce le spun cei care nu s-au luptat niciodată cu boala, oamenii chiar se simt mai bine. Indiferent ce le spun cei care nu știu ce înseamnă să ai o problemă de sănătate care să te pună la pământ, făcându-te să suferi zi după zi de dureri fizice și emoționale, dar care se pretind persoane influente în domeniul sănătății, răspândind – cu sau fără voia lor – tot felul de informații greșite, cei care beau suc de țelină chiar se simt mai bine. Indiferent ce le spun sufletele rătăcite care nu înțeleg ce se întâmplă, milioane de oameni care beau suc de țelină se



vindecă, recâștigându-și controlul asupra vieții lor și asistând adeseori la miracole. Ei descoperă că ceea ce se întâmplă nu este un vis, ci o realitate."

Indiferent dacă ne place sau nu, dacă ne-am dori să dispară sau dimpotrivă, dacă o considerăm ceva minunat, mișcarea pentru vindecare despre care ai citit în această carte reprezintă o realitate și nimic nu o va mai putea opri, căci este o mișcare ce ne oferă ocazia rară de a ne ridica din propria cenușă a bolii și de a ne vindeca. Prin urmare, repet: nimeni și nimic nu o va mai putea opri.

De bună seamă, dacă preferi, o poți ignora, iar eu îți respect decizia, căci este dreptul tău prin naștere să îți folosești liberul arbitru așa cum dorești. La fel de bine o poți accepta însă, folosindu-te de informațiile sale pentru a te vindeca pe tine și pe cei din jurul tău, și devenind astfel – de-a lungul procesului – un „credincios”. Alternativ, poți merge pe calea de mijloc: o poți încerca pentru tine însuși, devenind astfel mai sănătos și protejându-te de-a lungul anilor care vor urma, dar fără a-i face neapărat reclamă. Indiferent ce abordare vei prefera, vor continua să existe milioane de „credincioși”. Și în acest caz vorbim despre o credință bazată pe cunoașterea Cunoașterea lor este suficientă pentru a aprinde o lumânare pentru tine.

Acești oameni știu că sucul de țelină vindecă, pentru simplul motiv că înainte de a începe să îl bea nu se puteau da jos din pat. Durerile lor erau nesfârșite, dar și amorțeaua lor, căci erau prinși în capcana bolii lor cronice, în care nimeni nu mai credea decât ei. Și totuși, ei au început să se vindece, iar acest proces a continuat până astăzi. Credința lor este atât de mistuitoare pentru simplul motiv că metoda de vindecare prezentată în cărțile din seria „Medium Medical” chiar a dat rezultate în cazul lor, și continuă să dea, astfel încât ei nu se mai simt la ora actuală blocați, lipsiți de speranță și incapabili să obțină răspunsuri. De fapt, ei nu numai că și-au regăsit speranța, dar nici măcar nu mai au nevoie să sper, căci au găsit deja ce sperau

să găsească, și astfel au reușit să se salveze. Acești oameni au trecut astfel de la lipsa de speranță la afirmația „sper că această metodă să dea rezultate”, iar apoi la: „Da, a dat rezultate. M-a ajutat. Mă simt mai bine. Mi-am recăpătat viața înapoi.”

Îmi amintesc de anii din tinerețea mea în care le ofeream suc de țelină foarte multor oameni care aveau nevoie de el pentru că se luptau cu diferite simptome și boli, suferind enorm de-a lungul procesului. I-am văzut relaxându-se sub ochii mei, redobândindu-și puterea și vindecându-se. Îmi amintesc că m-am gândit atunci: „Dacă ceva funcționează cu adevărat, el va trece proba timpului.” Mi se părea perfect logic să cred că dacă sucul de țelină dă rezultate și oamenii care îl beau se vindeca, restul lumii trebuie să afle despre acest lucru, astfel încât remediuul va continua să devină din ce în ce mai popular în timp.

Și iată că – într-o manieră aproape miraculoasă – întreaga lume chiar a aflat de acest remediu în momentul prezent. Și nu din cauza vreunei campanii mass-media susținute de vaste interese financiare. Această mișcare s-a născut dintr-o cu totul altă sursă: vocea tuturor oamenilor care au integrat în viața lor acest miracol vindecător, transmitându-l apoi altora, pe care l-au cunoscut de-a lungul călătoriei lor. Foarte mult timp a fost o mișcare tăcută, care a crescut însă organic și în mod natural. Ea nu numai că are un suflet al ei, dar are inclusiv un adevăr personal, iar motivul pentru care a devenit atât de puternică este acela că tot mai mulți oameni au căpătat acces la acest adevăr. Când a sosit momentul oportun, mișcarea a devenit atât de puternică încât s-a transformat într-o maree care a inundat internetul și media socială, milioane de oameni relatând adevărul procesului de vindecare pe care l-au experimentat. Când acest val mareic a ajuns la mal, el a inundat pe loc întregul pământ. Cei care inițial nu au fost interesați de acest subiect au început acum să scuture din cap, confuzi sau neîncredători, nemaștiind ce să creadă. „De unde a apărut această

mișcare? se întreabă ei. Cum a fost posibil? De ce acum?”

Momentul în care a apărut mișcarea este semnificativ. Dacă te întrebi de ce a devenit atât de cunoscut sucul de țelină pe întregul glob exact acum, și nu într-un alt moment din istorie, răspunsul este foarte simplu: pentru că oamenii nu au fost niciodată atât de bolnavi ca în această eră modernă. Starea de sănătate a umanității este mai pusă în pericol ca oricând în istorie din cauza unor simptome și boli cronice care îi împiedică pe oameni să își trăiască viața la maxim. De aceea, ei au astăzi mai mult ca oricând nevoie de răspunsuri.

Tu ai refuza o ofertă care ți-ar putea schimba viața în bine numai din cauza sursei sale? Există oameni care refuză ajutorul oferit, din cauza sentimentelor lor. „Nu cred în chestiile astea”, spun ei, sau: „Nu, nu cred în așa ceva.” Dacă ai primi un răspuns care ți-ar putea îmbunătăți viața, tu l-ai accepta, chiar dacă inițial te-ai simți nesigur în privința lui? Am cunoscut oameni care se simt la fel de nervoși în fața unui pahar cu 500 ml de suc de țelină de parcă s-ar afla pe o stâncă și s-ar întreba dacă să sară sau nu în apa învolburată de sub ei! Practic, ei se luptă în mintea lor cu propria condiționare: cu gândul că sucul de țelină este lipsit de valoare, și deci consumul lui nu are cum să îl ajute în vreun fel. Acest gând este suficient pentru a-i împiedica pe foarte mulți oameni măcar să îl încerce, refuzându-și implicit șansa de a se vindeca. Există chiar oameni care văd cu ochii lor efectele sucului de țelină asupra altora și inversarea bolii acestora, dar acest lucru tot nu se dovedește a fi suficient pentru a putea trece peste îndoielile lor referitoare la sursa acestor informații și peste condiționarea lor referitoare la valoarea sucului de țelină. Există oameni care nu au încredere decât în ceea ce vine într-un ambalaj și care a fost testat și aprobat de o autoritate oarecare. Nu lăsa această teamă să te împiedice să te vindec!

Decenii la rând, oamenii nu au putut cunoaște adevărul legat de bolile cronice, deși

cercetătorii au încercat să ajungă la anumite răspunsuri. Au existat neurologi faimoși care s-au apropiat de explicația corectă a anumitor simptome și afecțiuni medicale, dar care în final s-au văzut nevoiți să renunțe la cercetările lor din cauza lipsei de finanțare. În epoca în care trăim, orice progres este blocat și amânat pe o perioadă nedeterminată, în pofida numărului uriaș de oameni care au suferit sau chiar și-au pierdut viața din cauza bolilor cronice. Răspunsurile par lângă noi, dar de fapt rămân întotdeauna aproape găsite. Teoriile precum cele genetice nu fac decât să ne îndepărteze și mai mult de adevăr, căci știința medicală își investește toate resursele în cercetarea genelor, în loc să caute răspunsuri autentice la nebunia bolilor cronice care ne-au afectat de atât de mult timp.

Ție de câte ori ți s-a întâmplat până acum să asisti la un proces care ar fi putut lua un cu totul alt curs dacă ceilalți oameni ar fi înțeles ce ai înțeles tu de foarte mult timp? Personal, am asistat decenii la rând la pașii greșiți ai comunităților medicale în încercarea lor de a descoperi care sunt cauzele suferințelor oamenilor. I-am văzut pe medici și pe cercetători împiedicându-se de adevărul referitor la cauzele reale ale bolilor cronice, numai pentru a se ridica apoi și a merge mai departe, fără a se apleca asupra acestor cauze. Misiunea mea este de a-ți prezenta aceste răspunsuri pe care le cauți, cum ar fi cel referitor la puterea vindecătoare a sucului de țelină. Ești pregătit să le primești?

Ți-am prezentat răspunsurile referitoare la simptomele și la bolile cronice de care suferă oamenii, astfel încât să nu mai fii nevoit să aștepti progresul oficial al comunităților medicale, care este extrem de sinuos și de lent. Nu te lăsa oprit de lipsa de finanțare sau de agendele dubioase ale instituțiilor oficiale și de greșelile pe care le perpetuează acestea. Descoperă adevărul și vezi-ți de viață, căci cunoașterea pe care ți-o ofer eu nu este legată de un anumit sistem. Cuvintele mele te pot conduce la libertate, iar aceasta poate fi cât se poate de reală.



## EPIDEMIA DE BOLI CRONICE ȘI MISTERIOASE

Niciodată nu au fost mai răspândite ca în prezent bolile cronice pe pământ. Numai în Statele Unite, peste 250 de milioane de oameni sunt bolnavi sau sunt afectați de simptome misterioase. Ei nu își trăiesc viața la maxim, dar nimeni nu le oferă vreo explicație în această direcție. Alternativ, explicațiile care le sunt oferite par nelalocul lor și îi fac să se simtă chiar mai rău. Poate că te numeri și tu printre acești oameni. Dacă așa stau lucrurile, cred că ești conștient de faptul că cercetarea și știința medicală nu au habar ce anume se ascunde în spatele simptomelor și suferințelor misterioase ale bolnavilor.

Să ne înțelegem: eu am cel mai mare respect pentru știința medicală, atunci când aceasta este onestă și de bună calitate. Există un număr incredibil de mare de medici, chirurgi, infirmieri, tehnicieni, cercetători, chimiști și biologi extrem de talentați și de înzestrați care lucrează în domeniul medicinei convenționale sau în cel al medicinei alternative. Am avut privilegiul de a colabora personal cu câțiva dintre aceștia și nu pot decât să îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru existența acestor vindecători plini de compasiune. Încercarea de a înțelege lumea în care trăim din perspectiva unei investigații riguroase și sistematice este unul dintre cele mai elevate demersuri umane imaginabile.

Foarte mulți medici au o înțelepciune și o intuiție înnăscute, care le spun că *establishment*-ul medical nu le prezintă instrumentele adecvate pentru a le oferi celor care suferă de boli cronice cele mai bune diagnostice și tratamente. Tu de câte ori ai auzit cuvintele: „Nu există un tratament cunoscut pentru... [completează tu spațiul gol cu diferite boli]”? Foarte mulți medici excelenți, care au absolvit cele mai bune facultăți de medicină din lume, se declară nepregătiți pentru a lucra cu cei care suferă de diferite boli cronice. Ei s-au văzut nevoiți să devină experți pe cont propriu, făcând propriile lor cercetări. La antipod, există însă medici

care cred că au primit toate răspunsurile posibile la facultate și că acestea exclud orice mister al bolilor cronice. Din perspectiva lor, orice altă cunoaștere reprezintă o prostie și o șarlatanie. Această atitudine este extrem de tristă, întrucât din cauza ei suferă milioane de oameni bolnavi, cărora nimeni nu le poate oferi răspunsuri reale. Oricum, nu este vina medicilor sau a cercetătorilor pentru că industria medicală nu a fost capabilă să rezolve misterul bolilor cronice. Practic nu există zi în care o minte iscoditoare și genială din domeniul științei să nu dea peste o descoperire care să necesite lumina verde a investitorilor și a liderilor din vârful ierarhiei pentru a putea progresa. Mii de descoperiri care ar putea schimba literalmente în bine viața a milioane de oameni sunt ținute în mod deliberat în sertare, iar cercetătorii sunt împiedicați să progreseze.

Știința medicală este tratată adeseori la fel ca matematica pură, ca și cum aceasta ar fi guvernată exclusiv de logică și de rațiune. Deși se pot completa, matematica și știința medicală nu sunt identice. Matematica este definitivă, dar știința nu este. Adevărata știință este aplicată pentru a obține un rezultat pornind de la o teorie existentă. Matematica poate fi folosită în știința medicală, de pildă pentru a produce un medicament, dar acesta din urmă nu poate fi considerat științific până când rezultatele sale nu sunt confirmate de un număr suficient de mare de cazuri de vindecare. Laboratoarele științifice sunt pline cu oameni care testează diferite materiale pentru a verifica diferite ipoteze și teorii, în condițiile în care investitorii fac presiuni asupra lor pentru a obține rezultatele dorite de ei. Adeseori, teoriile sunt tratate ca pe o realitate, chiar înainte de a avea șansa de a fi dovedite sau infirmate! Acest lucru este cu deosebire adevărat în cazul bolilor cronice. Foarte rar se întâmplă în lumea medicală să primești un răspuns corect atunci când vine vorba despre o boală cronică.

Ar fi minunat dacă știința s-ar dovedi a fi ideală, așa cum ne place uneori să o considerăm; dacă ar fi un demers uman în care banii nu ar conta, ci doar adevărul. La fel ca orice alt

demers uman însă, știința medicală evoluează. Gândește-te doar la recenta recunoaștere a mezenterului ca organ. Avem practic de-a face cu un țesut conectiv similar unei plase, cunoscut dintotdeauna, dar al cărui rol este recunoscut abia acum. Astfel de revelații vor tot continua să apară. Știința evoluează în permanență, iar teoriile care par să fie sută la sută dovedite pot fi infirmate peste noapte. Invers, idei care până nu demult păreau un fel de glumă se pot dovedi salvatoare de vieți. Pe scurt, știința nu deține deocamdată toate răspunsurile.

Umanitatea așteaptă de mai bine de o sută de ani soluții pentru ca cei care suferă de boli cronice să înceapă să se simtă mai bine, dar aceste soluții nu au apărut încă. Nu merită să așteptăm alți 10, 20, 30 sau 40 de ani în speranța că cercetarea științifică va descoperi cândva aceste răspunsuri reale. Dacă nu te poți da jos din pat și nu îți poți trăi plener viața, nu merită să mai așteptăm nici măcar o singură zi pentru a te simți mai bine, necum un deceniu sau mai multe. Încă și mai rău, nu ar trebui să îți privești copiii trecând prin acest coșmar. Și totuși, milioane de oameni fac acest lucru!

## O SURSĂ SUPERIOARĂ

Din toate aceste motive, Spiritul Celui Preaînalt – expresia compasiunii lui Dumnezeu – a intrat în viața mea când aveam patru ani, pentru a mă învăța să văd cauzele reale ale suferinței oamenilor și pentru a transmite aceste informații întregii lumi. Dacă dorești să afli mai multe informații referitoare la apariția „Mediumului Medical”, îmi poți găsi povestea în prima mea carte, *Medium Medical: Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit*. Pe scurt, această poveste este următoarea: Spiritul îmi șoptește constant la ureche, vorbindu-mi cu o mare claritate și precizie, la fel ca un prieten care ar sta lângă mine, despre simptomele tuturor celor din jurul meu. El m-a învățat încă din primii ani de viață cum să îi scanez fizic pe oameni (la fel ca

un RMN), pentru a le putea vedea astfel toate blocajele, bolile, infecțiile, dezechilibrele și problemele de care au suferit în trecut.

Așadar, noi (Spiritul și cu mine) te vedem. Știm cu ce te confrunți și nu dorim să continui să suferi nici măcar un singur moment în plus. Menirea vieții mele este de a-ți transmite aceste informații pentru a te ajuta să ieși astfel din starea ta actuală de confuzie, generată de nenumăratele trenduri și mode legate de sănătate din zilele noastre, astfel încât să îți poți recupera starea de sănătate, navigând prin viață așa cum dorești.

Materialul din această carte este autentic, oferindu-ți răspunsurile pe care le cauți de atâtea vreme, astfel încât să poți profita de pe urma lor. Această carte nu poate fi comparată cu altele legate de sănătate. Informațiile din ea sunt atât de dense încât ar merita să o recitești de mai multe ori, pentru a te asigura că nu ai ratat vreuna. Uneori, aceste informații s-au aflat cu siguranță la antipodul tuturor lucrurilor pe care le-ai auzit până acum, iar altele s-au apropiat de ceea ce ai auzit, dar cu unele diferențe mai mult sau mai puțin subtile, mai mult sau mai puțin critice. Ceea ce contează este că informațiile din această carte reprezintă adevărul curat, nu vreo teorie reciclată și reambalată pentru a părea o înțelegere nouă legată de simptomele și de bolile cronice. Informațiile din această carte nu provin de la știința inexactă a oamenilor, de la un grup de interese sau altul, de la cercetătorii medicali finanțați de aceste grupuri de interese, de la studiile corupte, influențate de lobby-uri ori de un sistem de convingeri sau altul, de la un eșantion sau altul de persoane care încearcă să influențeze opinia publică, sau de la creatorii unei noi mode legate de sănătate, a cărei viață nu va fi foarte lungă.

Obstacolele enumerate mai sus împiedică cercetarea și știința medicală să facă progrese necesare pentru a putea înțelege bolile cronice și ce anume le poate vindeca. Gândește-te puțin: dacă ești un om de știință și ai o teorie, ai nevoie de investitori pentru a o putea dovedi. Pentru a-i putea atrage, trebuie să le prezinti o



propunere de studiu de cercetare. Dacă investitorilor le place propunerea ta, acest lucru se datorează de regulă faptului că ei doresc dovedirea unui anumit rezultat. Dacă propunerea ta corespunde cu rezultatul dorit de ei, ai toate șansele să primești finanțarea dorită. La finanțare se adaugă însă o presiune incalculabilă de a produce rezultatele (tangibile) dorite de investitori și dovezile care să justifice suma de bani pe care au investit-o în tine. Oamenii de știință aflați în această poziție se tem că dacă vor da greș, nu vor mai putea atrage niciodată un alt investitor care să îi ajute să își dovedească o altă teorie, iar numele lor nu va mai însemna nimic în domeniul științific respectiv. Acest mecanism nu prea mai lasă mult spațiu pentru calea naturală a investigației, de-a lungul căreia ideile nu sunt confirmate întotdeauna, iar rezultatele cercetării merg uneori în direcții neașteptate sau revelează faptul că anumite convingeri fundamentale sunt greșite. Această constrângere pune sub semnul întrebării faptul că rezultatele mult trâmbițate ale unui studiu științific sau altul sunt într-adevăr atât de favorabile cum pretind autorii acestuia. Dat fiind că diferite surse exterioare au interes atât de mari în a ascunde anumite adevăruri, foarte mult timp și foarte mulți bani sunt investite în mod deliberat în domenii neproductive. Așa se face că diferite descoperiri extrem de promițătoare pentru tratamentul bolilor cronice sunt ignorate sau nu primesc finanțare. Pe de altă parte, diferite date științifice pe care noi le considerăm absolute sunt măsluite (contaminate și manipulate), după care sunt tratate ca niște legi de către alți experți în domeniul sănătății, chit că sunt fundamental eronate. Așa se explică de ce informațiile referitoare la sănătate sunt atât de confuze și de conflictuale. Adevărul este că nu toate sunt adevărate!

Sucul de țelină și-a dovedit deja eficacitatea, fiind testat individual de milioane de oameni fără nicio agendă personală, care nu au avut nevoie de o finanțare pentru a genera anumite rezultate prestabilite. Există o documentație în creștere care confirmă faptul că sucul de țelină ajută pe oameni, iar dovezile se acumulează

de la o zi la alta. Milioane de oameni au ajuns să se simtă mai bine după ce au băut suc de țelină. Mulți dintre ei nu au schimbat nimic altceva în viața lor decât faptul că au început să bea suc de țelină. Toți acești oameni reprezintă dovezi absolute ale faptului că sucul de țelină este un remediu medicinal care dă rezultate, nu o simplă ipoteză teoretică. În adevărul ei înțeles, știința înseamnă cunoaștere. Personal, nu cred că există o cunoaștere mai sigură decât aceea pe care o simte o persoană care, după ce a încercat totul, a băut suc de țelină și s-a dat jos din patul în care era întins de boală, redobândindu-și viața înapoi.

Nu cred că ai avut nevoie de citate și de mențiuni la diferite studii științifice realizate de surse neproductive pentru a citi datele și cifrele reale referitoare la sucul de țelină și la bolile cronice din această carte. Nu trebuie însă să îți faci griji că informațiile descrise aici vor fi infirmate de alte descoperiri din viitor, așa cum se întâmplă cu alte cărți despre sănătate, căci tot ce ți-am împărtășit în această carte provine de la o sursă superioară, pură, incoruptibilă și extrem de avansată: Spiritul Divin al Compasiunii. Nu există nicio vibrație mai vindecătoare decât compasiunea.

Dacă nu crezi decât în ceea ce spune știința, află că și eu sunt un fan al acesteia. Pe de altă parte, este bine să înțelegi însă că știința mai are foarte multe lucruri de descoperit. Deși trăim într-o epocă fabuloasă, a marilor descoperiri tehnologice, noi ne simțim mai bolnavi și mai obosiți decât oricând în istorie. Dacă profesioniștii medicinei ar avea habar ce anume îi face pe oameni să sufere, s-ar produce o veritabilă revoluție în modul în care ne gândim la aproape toate aspectele stării noastre de sănătate.

Spre deosebire de foarte multe alte domenii ale științei, care sunt bazate pe matematică și pe măsurători precise, gândirea științifică referitoare la bolile cronice continuă să fie pur teoretică, iar teoriile moderne nu conțin decât o doză foarte mică de adevăr. Așa se explică de ce foarte mulți oameni continuă să sufere de diferite simptome și boli cronice. Dacă lucrurile vor

continua să evolueze în acest fel, vom ajunge la un punct în care nu vor mai exista deloc studii științifice obiective, neinfluențate de diferitele agende și interese. Acest trend reprezintă o dezamăgire uriașă pentru bolnavi și medici în egală măsură, generată de *establishment*-ul științific, care lasă efectiv milioane de oameni să sufere în mod deliberat. Din fericire, nu trebuie să te numeri și tu printre aceștia.

## NOI, CEI CARE NE PUNEM ÎNTREBĂRI

Cândva, oamenii trăiau sub domnia autorității. Lor li s-a spus că pământul este plat și că soarele se învârtă în jurul lui, așa că au crezut acest lucru. Aceste teorii nu erau dovedite, dar oamenii le tratau ca și cum ar fi fost. Oamenilor din acele timpuri nu li se părea nimic nelalocul lui; așa decurgea viața lor. Dacă cineva se împotriva *status quo*-ului, el era considerat nebun. A urmat apoi marea schimbare a paradigmei adusă de știință. Cercetătorii și gânditorii care au început să își pună întrebări, nemaifiind de acord să accepte diferite dogme fără a le confirma experimental, au sfârșit prin a dovedi că analiza științifică ne poate conduce către o înțelegere mult mai profundă și mai autentică a lumii în care trăim.

La ora actuală, știința a devenit noua autoritate indiscutabilă. În unele cazuri, acest lucru a condus într-adevăr la salvarea de vieți. Spre exemplu, chirurgii moderni folosesc instrumente sterile, înțelegând riscul contaminării cu microorganisme, pe care chirurgii din trecut nu îl realizau. Faptul că s-au produs anumite progrese tehnologice nu ne poate împiedica însă să ne punem întrebări în continuare. A sosit timpul pentru o nouă schimbare de paradigmă. Atunci când vine vorba de bolile cronice, argumentul potrivit căruia „așa spune știința” nu mai este suficient la ora actuală. Este această știință corectă? Cine o finanțează? Au fost eșantioanele subiecților analizați suficient de mari? Suficient de diverse? Au fost gestionate grupurile de control

într-o manieră etică? Au ținut cercetătorii cont de suficienți factori? Au fost instrumentele de măsurare suficient de avansate? Spune analiza rezultatelor obținute o poveste diferită de datele numerice propriu-zise? A existat vreun subiectivism? A înclinat cumva balanța obiectivității vreun factor de influență al *establishment*-ului? Unele date științifice sunt susținute într-o manieră admirabilă, dar altele ascund mite, presiuni, eșantioane prea mici (în mod deliberat) sau grupuri de control gestionate incorect. Cei care invocă argumentul „științific” se așteaptă ca noi să ne înclinăm necondiționat în fața lui, fără să ne mai punem vreo întrebare. Acest lucru ne reamintește de o ideologie a autorității absolute. Din câte se pare, schimbările produse în raport cu vechile sisteme ale convingerilor nu au fost chiar atât de mari cum am crezut. Progresul nu poate produce atât timp cât nu punem sub semnul întrebării cadrul general acceptat, iar în societatea în care trăim, acest cadru este cel științific.

Trendurile nu arată întotdeauna ca niște trenduri. Uneori, ele sunt deghizate sub forma unor recomandări medicale aparent corecte. Din păcate, enorm de multe informații care circulă la ora actuală reprezintă o simplă repetare a unor zvonuri lansate de unii și de alții, sau și mai rău, o denaturare a acestora. Chiar dacă suntem conștienți de faptul că cineva cu o agendă precisă dorește să ne influențeze prin mesajul său, atunci când ajunge la noi, acesta este deja distorsionat, astfel încât nu mai știm ce să credem. Cândva, standardul de aur erau sursele primare de mare încredere, dar la ora actuală presiunea de a publica este atât de mare încât multe cercetări sunt publicate pornind de la surse îndoielnice și nesigure. Alteori, interpretarea dată studiilor realizate este îndoielnică. Prin urmare, trebuie să fim întotdeauna atenți la cei care postează astfel de informații pe internet și în media socială, analizând dacă nu cumva au o agendă ascunsă. De multe ori, noi nu putem avea încredere nici măcar în rezultatele cercetărilor propriu-zise, necum în interpretarea sau în reiterarea acestora la infinit pe diferite platforme ale mediei sociale.



Adeseori, știința este folosită pe post de mecanism de atac. Orice rezultat dorit poate fi interpretat dintr-o perspectivă științifică. Să luăm ca exemplu războaiele alimentare. Cei care cred în dietele vegane sau vegetariene se războiesc cu cei care preferă dietele paleo și cetogene aducând argumente științifice, și invers. Ambele tabere se folosesc de studiile științifice pentru a-și justifica viziunea subiectivă, căci adevărul este că poți găsi întotdeauna un studiu științific pentru a-ți justifica o opinie, indiferent care este aceasta. Atunci când argumentele științifice nu se dovedesc suficiente, participanții la aceste războaie alimentare invocă aspectele emoționale ale sistemului de convingeri al taberei opuse. Astfel, adepții dietelor vegane și vegetariene le spun celor ai dietelor paleo și cetogene că ucid animale. Cei din urmă le spun celor dintâi că se înfometează pe ei înșiși și pe copiii lor. Cu toții se confruntă însă cu probleme de sănătate pe care nici ei, nici știința pe care o invocă nu le înțeleg. Procesul de vindecare nu are nimic de-a face cu alegerea unei tabere sau a alteia, ori cu sistemul de convingeri pe care l-ai adoptat într-un moment sau altul, chiar dacă acesta este bazat pe rapoartele diferitor studii științifice pe care le-ai citit, ci cu înțelegerea modului în care funcționează creierul și organismul nostru, respectiv cu susținerea nevoilor acestora.

Prin urmare, nu vom putea ajunge niciodată la vindecare atât timp cât vom continua să tratăm știința ca și cum aceasta ar fi Dumnezeu, iar pe cei care pun la îndoială teoriile și descoperirile existente ca și cum ar fi niște proști. Știința medicală se îngrijește înainte de toate de propriile ei interese, nu de cele ale bolnavilor (chiar dacă medicii individuali au adeseori cele mai bune intenții). Industria medicală are o mare autoritate în zilele noastre, și știe să se folosească de ea pentru a prospera. Subiectivismul ei este de-a dreptul cronic.

Să fim onești: există crăpături chiar și în domeniile considerate cele mai solide ale cercetării și științei moderne. Dacă ai auzit de bolnavi rechemati în spitale după ce au suferit operații de înlocuire a șoldului sau după ce li s-au pus

plase contra herniei, știi cu siguranță la ce mă refer. Aceste articole tangibile au fost concepute ținând cont de standarde științifice extrem de precise, create după teste experimentale foarte riguroase, dar nici chiar ele nu s-au dovedit a fi garantate. Astfel de produse generează întotdeauna probleme neprevăzute, iar un domeniu științific considerat anterior indiscutabil se dovedește a fi în final problematic și îndoielnic. Pe de altă parte, gândește-te la toată incertitudinea legată de înțelegerea științifică a bolilor cronice și la alinarea pe care le-o oferă bolnavilor sucul de țelină. Sucul de țelină nu este un instrument care poate fi ținut în mână, măsurat și analizat independent de ființa ta. După ce l-ai băut, el devine parte integrantă din corpul tău, iar corpul uman este unul dintre cele mai mari miracole și mistere ale vieții. Dacă este adevărat că sucul de țelină conține compuși chimici de a căror existență știința nu a aflat încă și dacă acești compuși rezolvă probleme din organismul nostru pe care știința nu le-a identificat deocamdată, cum am putea avea încredere într-o sursă care susține că nu ne putem baza pe puterea terapeutică a sucului de țelină? Așa cum am mai spus, știința este un demers uman care evoluează, îndeosebi cea implicată în descifrarea corpului uman. Este nevoie de o vigilență constantă, de receptivitate, de smerenie și de adaptabilitate pentru ca acest demers să fie menținut într-un progres continuu.

Dacă nu ai avut niciodată probleme de sănătate, dacă nu ai suferit ani la rând, fără ca cineva să îți poată oferi răspunsuri referitoare la starea ta medicală, sau dacă te simți blocat într-un anumit sistem de convingeri medical, științific ori nutrițional, nu pot decât să sper că ai citit paginile de mai sus cu curiozitate și cu inima deschisă. Cauzele profunde ale simptomelor și bolilor cronice atât de larg răspândite în lumea modernă, și ale suferințelor pe care le generează ele, depășesc cu mult tot ce a reușit să descopere până acum știința oficială. Informațiile pe care le-ai citit în această carte, referitoare la problemele cronice de sănătate și la vindecarea lor, nu seamănă cu nimic din tot ce ai putea citi în

orice altă carte din lume. Ele au ajutat însă deja milioane de oameni în ultimele decenii.

## SUNTEM CU TOȚII IMPLICAȚI

De când am început să le împărtășesc altor oameni informațiile primite de la Spirit, am fost binecuvântat să asist personal la diferența uriașă pe care au produs-o acestea în viața lor. Odată cu publicarea cărților din seria „Medium Medical”, am fost emoționat până la lacrimi să văd cât de rapid s-au răspândit aceste informații în întreaga lume, ajutând mii și mii de oameni.

Am remarcat de asemenea că o parte dintre aceste mesaje au fost manipulate de diferiți carieriști dornici să avanseze mai rapid pe scara faimei și a notorietății. Aceștia se adresează celor care suferă, dorind să profite de pe urma lor.

Nu aceasta a fost intenția lui Dumnezeu atunci când mi-a oferit acest dar. Oamenii care au nevoie de răspunsuri trebuie să asculte vocea Spiritului, o sursă absolut independentă de sistemul plin de capcane creat de oameni, în care atât de multe persoane și-au pierdut viața de-a lungul timpului. Sunt încântat și recunoscător atunci când constat că oamenii devin ei înșiși experți în propria lor sănătate pornind de la informațiile pe care le împărtășesc în aceste cărți, și mai ales atunci când încearcă sincer să îl ajute pe alții prin răspândirea acestui mesaj plin de compasiune. Atunci când ei distorsionează însă aceste informații, amestecându-le cu alte dezinformări la modă, modificându-le astfel încât să pară originale, ori intervenind masiv asupra lor și atribuindu-le apoi unor surse aparent credibile

(dar al căror adevăr este extrem de anemic), ele pot deveni periculoase. Fac această precizare deoarece doresc să te poți proteja – pe tine și pe cei dragi – de denaturările și dezinformările care abundă pe piață.

Cartea de față nu reprezintă o repetare a altor informații pe care le-ai citit în alte părți; nici un sistem de convingeri care dă vina pe gene pentru tot ce nu merge bine în organismul tău; și nici nu își propune să contracareze vreo dietă bogată în proteine numai pentru a ține simptomele la distanță. Aceste informații sunt absolut inedite, oferind o perspectivă radical nouă asupra simptomelor care îi împiedică pe atât de mulți oameni să își trăiască plenar viața, și implicit asupra manierei de vindecare a lor.

Dacă te simți îngrijorat, te înțeleg. Noi suntem obișnuiți să reacționăm și să judecăm critic. Asta fac toți oamenii din lume. Acest instinct ne poate proteja în anumite situații, ajutându-ne să răzbatem mai departe. Cu toate acestea, te rog să îți reconsideri atitudinea în cazul de față, căci ea te-ar putea împiedica să afli adevărul. Ai putea rata astfel o oportunitate de a te vindeca sau de a ajuta pe altcineva să se vindece.

Suntem cu toții implicați în acest proces, încercând să îl ajutăm pe oameni să se simtă mai bine, iar dorința mea cea mai mare este ca tu să devii un expert în sucul de țelină. Îți mulțumesc pentru că m-ai însoțit în această călătorie a vindecării și pentru că ți-ai făcut timp ca să citești această carte. Integrarea în viața ta a adevărurilor citite aici îți va schimba dramatic viața (ție și celor din jurul tău), căci acum deții în egală măsură cunoașterea și credința.



# INDEX

Notă: numerele paginilor dintre paranteze indică referințe intermitente.

## A

- Acidul salicilic, 132
- Acnee, 71, 119–120
- Acromatism (daltonism), 51–52
- Condiții medicale, căutare, 25–26, 78.
  - Vezi și Boala cronică; *simptome sau condiții medicale specifice*
- Conjunctivită (ochi roșii), 52–53
- Constipație, 42–44, 117
- Boala corneei, 52
- Cumarine, 128
- Suc de castraveți, rețeta, 148
- Chisturi, 67–68, 75–76
- Acumulările bacteriene în intestinul subțire.
  - Vezi SIBO afecțiunile glandei tiroide și, 75–76
- Adaosuri
  - despre: perspective referitoare la folosirea lor sau nu, 124–125
  - apă, 133–135
  - colagen, 125–127
  - oțet din cidru de mere, 125
- Afecțiunile glandei tiroide, 75–76
- Afecțiunile sistemului reproducător, 66–70
  - despre: privire de ansamblu, 67
  - chisturile, 67–68
  - densitatea sânilor, 67
  - endometrioza, 68
  - fibroamele, 68
  - HPV (papilomavirusul uman), 68
  - infertilitatea, 68–69
  - simptomele menopauzei, 69
  - PCOS (sindromul chisturilor multiple ovariene), 70
  - PID (boala pelvisului inflamă), 69–70
- Agenti patogeni, protecție față de, 94, 102–103, 113–114.
  - Vezi și Sărurile agregate de sodiu; *condiții specifice*
- Alăptarea la sân, suc de țelină și, 101
- Alergiile, la țelină, 102–103. Vezi și
- Alimentele
  - alergiile, 102–103
  - care trebuie evitate în timpul curei de detoxifiere, 107–108
  - foamea constantă de, 42
  - intestine / digestie, beneficiile sucului de țelină pentru, 94–95
  - neproductive, care trebuie evitate, 142–143
  - postul intermitent, 103
  - recomandate în timpul curei de detoxifiere.
- Vezi ALS (scleroza laterală amiotrofică), 29–30
- ALS și, 29–30
  - afecțiunile aparatului reproducător și, 66–67, 67–70



suportul sărurilor agregate de sodiu împotriva, 143-145

afecțiunile glandei tiroide și, 75-76

boala Lyme și, 32-33

boala rinichilor / pietrele la rinichi și, 60-61

bolile autoimune și, 20, 30-32

cancerile și, 40-41

ceața mentală și, 39

colagenul și, 125-127

creșterea / scăderea în greutate și, 76-78

diareea și, 45-46

durerile în gât și, 74

edemele, umflăturile și, 47-48

epuizarea și, 54

frisoane, bufeuri de căldură, sensibilități la temperatură de la, 41

insomnia și, 59-60

pietrele la vezica biliară și, 54-55

problemele legate de echilibru și, 37-38

problemele ochilor și, (50-54)

scleroza multiplă și, 33

simptomele neurologice și, 63-64

SSPT / TSPT, 66

tinitusul și, 75

tulburările emoționale și, 48-50

țeline ucide, 102-103

vezica hiperactivă și, 65

Alternative la suc de țelină, 147-151

despre: date generale și motive pentru folosirea lui, 147-148;

ce trebuie să faci când rămâi fără țelină și, 108-109

oțetul din cidru de mere, suc de țelină și, 125, 143

Alzheimer, 28-29

Ameteală, 37-38

Animale de companie, suc de țelină pentru, 101-102

Anorexia, tulburare alimentară, 46-47

Antioxidanți, 19-20

Anxietate / probleme emoționale, 48-50

Apa cu aloe, rețeta, 150

Apa cu ghimbir, rețeta, 149

Apa cu zeamă de lămâie sau de lime, rețeta, 151

Apa și suc de țelină, 133-135

Apa, hidro-bioactivă, 21-22

Apă cu aloe, rețeta, 150

Apă cu ghimbir, rețeta, 149

Apă cu zeamă de lămâie sau de lime, rețeta, 151

Apendicită, 71

Apetitul sexual, pierderea lui, 61

Aritmie, 57

Artrita psoriazică (PsA), 34-35

Artrita reumatoidă (RA), 34-35

Artrită, 35-36, 60

Atrofia nervului optic, 53-54

## B

Beneficii ale sucului de țelină, 11-22.

Vezi și Sărurile agregate de sodiu despre: privire de ansamblu, 7-8

antioxidanți, 19

apa hidro-bioactivă, 21-22

călătoria prin corp și impactul sucului de țelină asupra acestuia, 88-91

fibre, 95-97

beneficii pentru intestine / digestie, 94-95

electroliti, 16

enzime digestive, 17-19

factorul prebiotic, 21

hormonii vegetali, 16-17

pentru creier, 93-94

vitamina C, 19-21

Balonare, 38, 116

Barurile cu sucuri, 86-87

Boala corneei, 52

Boala lui Parkinson și, 65-66

fumicăturile și amorteala, 63-64, 100

neurotoxinele virale și, 63-64

tremurul mâinilor, 64

Boala Lyme, 32-33

Boala pelvisului inflamă (PID), 69-70

Boli / condiții medicale, căutarea lor, 25-26, 78.

Vezi și Boala cronică; simptome sau condiții specifice

*Borrelia*, *Bartonella* și *Babesia*, 32-33

Bufeuri de căldură, fierbințeală, 41

Bulimie, tulburare alimentară, 46-47

cercetările științifice și, 11-13, 157-159.

Vezi și Co-factorul micro-oligoelemente, 15

consumul sucului pur pe stomacul gol pentru, 93-95

protecție împotriva agenților patogeni, 94

## C

Cafeaua, consumul sucului de țelină și, 98-99

Calciu, 37, 60, 67, 76

Cancer, 40-41

*Candida*, 91

Cantitatea care poate fi dată copiilor (în funcție de vârstă), 92

în timpul curei de detoxificare.

Vezi Cura de detoxificare cu suc de țelină

cantitatea de suc care trebuie să fie băută, 91-92

cantități mai mari, 91-92

de ce 500 ml, 88-91

reacții de vindecare și, 116

Cataractă, 51

Călătoria prin corp și impactul sucului de țelină asupra acestuia, 88-91

Căini, suc de țelină pentru, 101-102

Ceața cerebrală, 39

Cei care îl iau pe nu în brațe și suc de țelină.

Vezi Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare

Simptomele neurologice, 63-64.

Vezi și Boala Alzheimer

tulburări legate de echilibru, 37-38

ceața mentală și, 39

Cercetările științifice, suc de țelină și, 11-13, 157-159.

Vezi și Știința, punerea sub semnul întrebării

Cheratoză actinică, 35-36

Adaosuri despre: perspective referitoare la folosirea lor sau nu, 124-125

oțet din cidru de mere, 125

colagen, 125-127

apă, 133-135

Chisturi, 67-68, 75-76

Ciupercile, la unghii, 40

Co-factorul micro-oligoelemente, 15-16

Colagen, suc de țelină și, 125-127

Colesterol, ridicat, 57-58

Boala cronică.

Vezi și Vindecare și detoxificare

cu suc de țelină; Boli / condiții medicale, căutare; condiții specifice

sursa superioară furnizează răspunsuri și călăuzire, 157-159

conștientizarea sucului de țelină și, 154-155

mișcarea pentru vindecare chiar există, 153-156

momentul conștientizării sucului de țelină și, 155-156

suntem cu toții împreună în mișcarea pentru vindecare, 161

opțiunea de a crede în vindecare (sau nu), 153-154

punerea la îndoială a concluziilor științei în privința, 159-161

epidemia de boli misterioase și, 156-157

Condiții medicale autoimune, 30-37

despre: privire de ansamblu și explicații referitoare la, 30-31;

cantitatea de suc care trebuie să fie băută, 91-92

disfuncția imună a oboselii cronice (CFIDS), artrita psoriazică (PsA), 34-35

artrita reumatoidă (RA) și, 34-35

boala Lyme, 32-33

condițiile pielii, 35-37

encefalomielita mialgică / sindromul oboselii cronice (ME / CFS), 33-34

fibromialgia, 32

infecțiile virale și, 20, 30-37, 112-114.

Vezi și virusul Epstein-Barr (VEB)

primirea diagnosticului de, 30

sclerodermia, 35

scleroza multiplă (MS), 33

tulburările endocrine și, 31

țuțul în urechi (tinitus), 75

Detoxificare.

Vezi Detoxificarea cu suc de țelină

disfuncția imună a oboselii cronice (CFIDS), 33-34

Condiții medicale, căutare, 25-26, 78.

Vezi și Boala cronică; simptome sau condiții medicale specifice condițiile pielii, 35-37

Condițiile medicale ale pielii acnee, 71

autoimune, 35-37

cheratoză actinică, 35-36

cuperoza, 35-36

dermatita, 35

eczemele și psoriazisul, 35-36

pielea uscată și crăpată, 46, 117

scleroza lichen, 36

urticariile de tip lupus, 36-37

vitiigo, 37

Conjunctivită (ochi roșii), 52-53

Constipație, 42-44, 117

Consumul sucului de țelină.

Vezi și Cura de detoxificare cu suc de țelină;



stocarea sucului de țelină  
 alergile și, 102-103  
 cafeaua și, 98-99  
 cantitățile mai mari de suc de țelină, 92-93  
 mituri legate de.  
*Vezi* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare  
 tehnici de terapie orală, 100-101  
 călătoria prin corp și impactul sucului de țelină  
 asupra acestuia, 88-92  
 cât timp trebuie să continue, 111-112, 114, 115  
 de ce 500 ml, 88-92  
 exercițiile fizice și, 99-100  
 plantele medicinale și aromatice și, 142-143  
 postul intermitent și, 103  
 recomandări legate de momentele în care  
 trebuie băut suc de țelină, 97-98, 111-112, 114, 115  
 sarcina, alăptarea la sân și, 101  
 simțirea efectelor, 112-113  
 suc de țelină pur pe stomacul gol, 93-95  
 suplimentele, medicamentele și, 97-98, 143-144  
 vârstele copiilor și cantitatea de suc de țelină  
 care trebuie băută, 92  
 Copii, cantitatea de suc care poate fi băută, 92  
 Copii, cantitatea de suc de țelină pe care trebuie  
 să o bea, 92  
 Creierul, beneficiile sucului de țelină pentru, 93-94  
 Cumarine, 128  
 Cumpărarea sucului de țelină, 86-87  
 Cumpărarea țelinei, 109  
 Cuperoza, 35  
 Cura de detoxificare cu suc de țelină  
 recomandări dietetice, 140-141  
 tulburări alimentare, 46-47  
 tulburările de metabolism și, 61-62  
 Culoarea fecalelor, suc de țelină și, 129

## D

Degenerarea maculară, 53  
 Demență senilă, 28-29  
 Densitatea țesutului sânilor, 67  
 Dependență, 4, 26  
 Depozitarea sucului de țelină, 88  
 Depozitarea țelinei, 87-88  
 Depresie, 48-50

Dermatita seboreică, 35  
 Dermatiță, 35  
 Detoxificare.  
*Vezi* Vindecare și detoxificare cu suc de țelină;  
 Reacții de vindecare; condiții specifice  
 Diabet (tipurile 1, 1,5 și 2), 44-45  
 Digestie, beneficiile sucului de țelină pentru  
 intestine, 94-95  
 Probleme digestive  
 acidul clorhidric din intestine și, 15-16, 38-39, 42-44, 44-45, 60-61, 98-99  
 alergile și, 102-103  
 balonare, 38-39, 116  
 constipație, 42-44  
 ca reacții de vindecare, 116-118, 119  
 cafeaua și, 98-99  
 cantitățile mai mari de suc de țelină, 92-93  
 călătoria prin corp și impactul sucului de țelină  
 asupra acestuia, 88-92  
 cât timp trebuie să continue, 111-112, 114, 115  
 diaree, 45-46  
 foamea constantă și, 42  
 postul intermitent și, 103  
 SIBO (acumulări bacteriene în intestinul  
 subțire), 19, 38, 42-44, 73-74, 139-140  
 simțirea efectelor, 112-113  
 tulburări alimentare, 46-47  
 vârstele copiilor și cantitatea de suc de țelină  
 care trebuie băută, 92  
 Disfuncția imună a oboselii cronice (CFIDS), 33-34  
 Boala cronică.  
*Vezi* și Vindecare și detoxificare cu  
 suc de țelină; Boli / condiții medicale,  
 căutare; condiții specifice  
 conștientizarea sucului de țelină și, 154-155  
 opțiunea de a crede în vindecare (sau nu),  
 153-154  
 epidemia de boli misterioase și, 156-157  
 mișcarea pentru vindecare chiar există,  
 153-156  
 sursa superioară furnizează răspunsuri și  
 călăuzire, 157-159  
 punerea la îndoială a concluziilor științei în  
 privința, 159-161  
 momentul conștientizării sucului de țelină și,  
 155-156  
 suntem cu toții împreună în mișcarea pentru  
 vindecare, 161  
 Detoxificare.  
*Vezi* Detoxificarea cu suc de țelină

Diverticulită, 71-72  
 Dureri (simptome neurologice), 63-64  
 Dureri de cap și migrene, 56-57, 117-118  
 Dureri în gât, 74, 100.  
*Vezi* și dureri în gât și inflamarea gâtului din  
 cauza unei infecții cu streptococi, 74, 100  
 infecțiile urinare și, 74-75  
 gustul, 84-85  
 infecții cu drojii, 75  
 Dureri de încheieturi și artrită, 60.  
*Vezi* și Artrita reumatoidă (RA)  
 exercițiile fizice și, 99-100  
 mituri legate de.  
*Vezi* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare  
 plantele medicinale și aromatice și, 142-143

## E

VEB. *Vezi* Virusul Epstein-Barr (VEB)  
 Virusul Epstein-Barr (VEB)  
 bolile autoimune și, 30-37  
 boala rinichilor / pietrele la rinichi și, 60-61  
 ceața mentală și, 39  
 colagenul și, 125-127  
 epuizarea și, 54  
 ficatul și, 35-36, 36, 37, 57-58  
 inima și, 59-60  
 nivelul colesterolului și, 57-58  
 tulburările de echilibru și, 37-38  
 tulburările emoționale și, 48-50  
 Eczeme și psoriazis, 35-37  
 boala Lyme și, 32-33  
 dermatita și, 35  
 durerile de încheieturi (RA, PsA, sclerodermia)  
 și, 33-34  
 eczemele, psoriazisul, cuperoza, cheratoza  
 actinică și, 35-36  
 urticariile de gen lupus și, 36-37  
 Edeme și umflături, 47-48  
 Efectul diuretic al sucului de țelină, 128-129  
 Electroliți, 16  
 Endometrioza, 68  
 Encefalomielita mialgică / sindromul oboselii  
 cronice (ME/CFS), 33-34  
 Enzimele digestive, 17-18  
 Epuizarea, 54  
 Eruptiile pe piele a reacție de vindecare, 119-120

Exercițiile fizice, consumul sucului de țelină și,  
 99-100  
 defecte congenitale, 52  
 Problemele ochilor  
 despre: suc de țelină pentru, 50-52;  
 privire de ansamblu asupra cauzelor, 50  
 problemelor ochilor și, 50-51, 53  
 acromatism (daltonism), 51-52  
 atrofia nervului optic, 53-54  
 boala corneei, 52  
 cataracta, 51  
 conjunctivită (ochi înroșiți), 52  
 degenerare maculară, 53  
 glaucom, 53  
 puncte care plutesc prin fața ochilor, 53  
 retinopatie diabetică, 52  
 scăderea vederii, 53  
 sindromul ochilor uscați, 52-53

## F

Factorul prebiotic, 21  
 Fibre, suc de țelină și, 95-97, 129-130  
 Fibroamele, 68  
 Fibromialgia, 32  
 Ficatul acnee și, 71  
 dependențele și, 26-27  
 balonarea și, 38-39, 116  
 temperatura corpului și, 41  
 ceața mentală și, 39  
 revitalizarea oferită de suc de țelină, 38-39,  
 40-41, 41, 84-86, 88-92, 94-95, 116-117.  
*Vezi* și Cura de detoxificare cu ajutorul sucului  
 de țelină sărurile agregate de sodiu susțin, 15,  
 143-145  
 constipația și, 42-44  
 nivelul colesterolului și, 57-59  
 densitatea sânilor și, 67, 67-68  
 diminețile fără, 106-107  
 diabetul și, 44-45  
 diareea și, 45-46  
 enzimele digestive și, 17-19  
 Foame, constantă, 42  
 foamea constantă și, 42  
 creșterea în greutate și, 75-76  
 Frig sau frisoane, 116-117  
 Frisoane și bufeuri de caldura, suc de țelină ajută,  
 41  
 durerile de încheieturi, artrita și, 60



Frisoane, sucul de țelină și, 116–117  
 Frunzele, de țelină, 85–86, 92–93  
 Fumicături și amorteală, 63–64, 91  
     boala lui Lou Gehrig (scleroza laterală  
     amiotrofică), 29–30  
     boala lui Parkinson și, 65–86  
     bufeurile de căldură, frisoanele, transpirațiile și,  
     41  
     consumul sodiului și, 132–133  
     durerile de cap / migrenele și, 56  
     hipertensiunea și, 58–59  
     insomniile și, 59–60  
     masa de dimineață fără grăsimi și, 106–107  
     mutațiile genei MTHFR și, 62–63  
     nivelul toxinelor, îmbunătățirea lui și, 112–113  
     pietrele la rinichi și, 60–61  
     problemele la vezica biliară și, 72–73  
     problemele legate de unghii și, 40  
     problemele ochilor și, (50–53)  
     scăderea în greutate și, 77–78  
     scleroza lichen și, 36  
     simptomele menopauzei și, 69  
     simptomele neurologice și, 63–64, 64–65  
     tulburările de metabolism și, 61–62  
     tulburările emoționale și, 48–50, 50  
 Tactici de creare a fricii.  
     Vezi Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare  
     atacuri de febră, sucul de țelină pentru, 100  
 OCD și, 64–65  
     reducerea consumului de, 141–142

## G

Glande umflate, 100  
 Glande, umflate, 100  
 Glandele suprarenale  
     oboseala glandelor suprarenale și, 50, 54  
     cafeaua și, 98–99  
     complicații ale, sucul de țelină și, 27, 89  
     problemele emoționale și, 50  
     subțierea / căderea părului și, 55–56  
     boala rinichilor / pietrele la rinichi și, 60–61  
     pierderea libidoului și, 61  
     sarcina, alăptarea și, 101  
     scăderea în greutate și, 77–78  
 Gât, dureri în, 74.  
     Vezi și Condiții medicale asociate cu streptococii  
 Glaucom, 53

Goltrogeni, 130  
 Graves, boala lui, 75–76  
 Greața și vomă, 119  
 Cei care îl iau pe nu în brațe și sucul de țelină.  
     Vezi Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare  
 Grăsimea balonare și, 38–39  
     acumularea în sistemul digestiv / sânge,  
     89–91, 94–96, 105, 106–107, 113  
     foamea constantă și, 42  
     constipația și, 42–44  
     depozitele de, antioxidanții elimină, 19  
     diabetul și, 44–45, 52  
     în dietă, boala Alzheimer și, 28–29  
     pielea uscată și crăpată și, 46  
     consumul, momentele în care trebuie băut  
     sucul de țelină  
     ingerarea și, 89–90, 93–94, 97, 144–145  
     durerile de cap / migrenele și, 56–57  
     hipertensiunea și, 58–59  
     călătoria sucului de țelină prin corp și, 89–91,  
     91–92  
     tulburările de metabolism și, 61–62  
     diminuțiile fără, 106–107  
     reducerea consumului de, 141–142  
     creșterea în greutate și, 77–78  
 Gustul sucului de țelină, 84–85  
 Gusturi, reacții de vindecare, 118–119  
 Gușă, 75–76

## H

*H. pylori*, bacteria, 89, 94, 126  
 Hashimoto, tiroidita lui, 75–76  
 Herpes, virusul (HHV-6, HHV-7 etc.), 19–21,  
     29–30, 32, 50, 53–54, 60–61, 76–77,  
     102–103, 113, 126  
 Hibridizare, griji legate de, 130  
 Hipertensiune, 58–59  
 Hipertiroidie, 75–76  
 Hipotiroidie, 75–76  
 Homocisteină, nivelul, 62–63  
 Hormoni, vegetali, 16–17  
 Hormonii vegetali din țelină, 16–17  
 HPP, precauții la, 86–87  
     baruri cu sucuri în locul, 86–87  
     depozitarea sucului de țelină, 88–89  
     depozitarea țelini pentru, 88  
     explicații referitoare la gust, 84–85

frunzele de țelină și, 85–86, 92  
 spălarea țelini, 84  
 storcătoare pentru, 86  
 tulpini subțiri cu frunze multe, 92  
 HPV (papilomavirusul uman), 68  
 HPV și, 68  
     funcționarea ficatului și, 106–107  
     hipertensiunea și, 58–59  
     insomnia și, 59–60  
     pierderea libidoului și, 61  
     pietrele la rinichi și, 60–61  
 Infecții ale urechilor, 72  
 Infecții cu drojdii, 74–75  
 Infecții urinare, 74–75  
 Infecțiile bacteriene, sucul de țelină pentru, 100  
     Vezi și condiții specifice  
 Infecțiile urinare și, 74–75  
 Infecțiile vezicii urinare, 74–75  
 Infertilitate, 68–69  
 Inima (palpitații, aritmie, puls ectopic), 57  
 Insomnie, 59–60  
 Insulină, rezistența la, 26, 44–45  
 Irritabilitate / tulburări emoționale, 48–50

## I

Îndulcirea sucului de țelină, 2

## L

Lămâie, Apă cu zeamă de lămâie sau de lime,  
     97–99, 105–106, 151  
 Libido, pierderea, 61  
 Lime, Apă cu zeamă de lămâie sau de lime, 97,  
     105–106, 151

## M

Medicamentele, sucul de țelină și, 97–98  
 Tulburările de memorie, 28–29.

Vezi și Ceața mentală  
 Boala lui Ménière, 37–38  
 Simptomele menopauzei, 69  
 Mercurul.  
     Vezi Metalele grele toxice  
 Tulburările de metabolism, 61–63  
 Problemele legate de metilare, 62–63  
 Migrenele și durerile de cap, 56–57, 117–118  
 Masa de dimineață, micul dejun și alte alimente în  
     timpul curei de detoxificare, 106  
 Miros corporal neplăcut, 116  
 ME/CFS (sindromul oboselii cronice) și, 33–34  
 ME/CFS și, 33–34  
 MS și, 33–34  
     boala lui Parkinson și, 65–66  
     ciupercile sub unghii și, 40  
     mutațiile genei MTHFR și, 62–63  
     protecția în fața agenților patogeni, 94  
     simptomele neurologice și, 64–65  
     vezica urinară hiperactivă și, 65  
 MS (scleroza multiplă) și, 33  
     simptomele neurologice și, 63–64  
     problemele sistemului reproducător și, 67–69,  
     69–70  
     tulpinile de, 57–58  
     afecțiunile glandei tiroide și, 75–76  
     tinitusul (țiuitul în urechi) și, 75  
     metalele grele toxice și, 19–20, 64–65  
 Măncărimi, reacție de vindecare, 119–120  
 Micul dejun și masa de dimineață, detoxificarea și,  
     106–108  
 Mutațiile genei MTHFR și, 62–63  
 Encefalomielite mialgică / sindromul oboselii  
     cronice (ME/CFS), 33–34  
 Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare, 123–137  
 Adăugarea altor elemente în sucul de țelină.  
     Vezi Adăsurile  
     acidul salicilic, 132  
     apa și sucul de țelină, 133–135  
     bătaia de joc, tactici generatoare de teamă  
     și, 124, 135–137  
     consumul unei cantități prea mari de suc de  
     țelină, 128–129, 136–137  
     cumarinele, 128  
     efectul diuretic al sucului de țelină, 128–129  
     frecvența bolilor cronice și, 123–124  
     goltrogeni, 130  
     griile legate de sodiu, 132–133  
     îngrijorarea legată de hibridizare, 130  
     nitrați și nitriți, 131



oxalații, 131–132  
 placebo, confuzia legată de, 135  
 psoralenii, 132  
 scepticismul și, 3–5, 6, 123–124  
 schimbarea culorii fecalelor, 129  
 tabletele și pulberea de țelină, 127–128  
 tacticile generatoare de teamă care vor apărea în viitor, 135–137  
 teoriile referitoare la fibre și la alimentele integrale, 129–130  
 efectele grele toxice  
 despre: sucul de țelină se leagă chimic de ele, 14  
 dependența și, 26  
 ALS și, 29–30  
 antioxidanții și, 19  
 boala Alzheimer, demența senilă și, 28–29  
 ceata mentală și, 39  
 colagenul și, 125–127  
 condițiile autoimune ale pielii și, 35  
 protocolul de detoxificare, 141–142  
 VEB și, 19, 63–65  
 durerile de cap / migrenele și, 56–57, 117–118  
 problemele ochilor și, (50–54)  
 tulburările emoționale și, 48–50  
 Shake-ul pentru detoxifierea metalelor grele, rețeta, 142  
 simptomele neurologice și, 63–64  
 OCD și, 64–65  
 boala lui Parkinson și, 65–66  
 tulburările aparatului reproducător și, 66–67  
 Metalele grele toxice  
 cât timp trebuie băut sucul de țelină, 111–112, 114, 115  
 factori cheie pentru vindecare, 112–114  
 miracolul din fața ta, 6  
 rezultatele profunde ale, 4–6 reacții la  
 păstrează-i pe ceilalți în inima și în mintea ta, 109  
 sursa superioară furnizează răspunsuri și călăuzire, 157–158, 161  
 Vezi Reacții de vindecare  
 privirea țelinei într-o lumină nouă și, 6–7  
 scepticism legat de, 3–5, 6, 123–124  
 Vezi și Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare  
 suportul oferit de sărurile agregate de sodiu, 143–145  
 suntem împreună pentru, 161  
 alimente neproductive care trebuie evitate, 142–143

folosirea acestei cărți pentru, 7–10, 161  
 când trebuie băut sucul de țelină, 97  
 povestea ta, 120–121  
 Reacții de vindecare  
 despre: privire de ansamblu, 115–116  
 balonare, 116  
 cantitatea de suc de țelină pe care o bei și, 116  
 constipația, 117  
 dureri de cap și migrene, 117–118  
 frig și frisoane, 116–117  
 greață și vomă, 119  
 identificarea cu, 114–115  
 mirosul corporal, 116  
 natura temporară a, 115  
 oscilații emoționale, 118  
 pielea uscată, 117  
 pierderea în greutate, 120  
 refluxul acid, 115–116  
 senzații în interiorul gurii și pe limbă, 118–119  
 sete, 120  
 țap ispășitor, avertisment, 114–115  
 urticarii, mâncărimi și erupții pe piele, 119–120

## N

Nitrații și nitriții, 131

## O

Ochi înroșiți (conjunctivită), 52  
 Oligoelementele, co-factor, 15  
 Oscilațiile / tulburările emoționale, 48–50, 118  
 Oxalații, 131–132

## P

Papilomavirusul Uman (HPV), 68  
 Parkinson, boala lui, 65–66 Pasteurizare (HPP), precauție la, 87  
 Pasteurizare la înaltă presiune (HPP) precauție, 87  
 Părul, subțierea și pierderea lui, 55–56  
 PCOS (sindromul chisturilor multiple ovariene), 70  
 PCOS și, 70  
 afecțiunile glandei tiroide și, 75–76

condițiile medicale asociate cu streptococi și, (70–73), 74–75  
 creșterea în greutate și, 76–77  
 factorul prebiotic și, 21  
 gustul, 84–85  
 infecțiile urinare și, 74–75  
 sarcina, alăptarea la sân și, 101  
 sinuzita și, 73  
 tinitusul și, 75  
 Pesticide, erbicide și fungicide, 32–33, 35, 37–38, 41, 45–46, 48–50, (51–54), 58–59, 60–61, 61–62, 66, 67–68, 76–77, 77–78, 91, 101, 112–114, (117–119), 126, 126–127  
 PID (boala pelvisului inflamată), 69–70  
 factorul prebiotic și, 21  
 Pielea uscată și crăpată, 46, 117  
 Piept, contracție în zona, 63–64  
 Pietre la amigdale, 100  
 Pietrele la vezica biliară, 54–55, 132  
 Pisici, sucul de țelină pentru, 101–102  
 Placebo, confuzia generată de, 135–137  
 Plantele medicinale și aromatice, suplimentele și, 143.  
 Vezi și Suplimentele  
 Post intermitent, 103  
 Postul, intermitent, 103  
 Prepararea sucului.  
 Vezi Stoarcerea sucului de țelină  
 Prostata, 69  
 PsA (artrita psoriazică), 34–35  
 Psoralenii, 132  
 Probleme ale gingiilor, sucul de țelină pentru, 100  
 Probleme ale vezicii biliare, 72–73  
 Probleme legate de echilibru, 37–38  
 Probleme legate de temperatura corpului, 41  
 Problemele gurii, sucul de țelină pentru, 100–101  
 Pulbere, 127–128  
 Puls ectopic, 57  
 Punctele care plutesc prin fața ochilor, 53

## R

RA (artrita reumatoidă), 34–35 Rețete.  
 Vezi și Stoarcerea sucului de țelină  
 despre: recomandări pentru prepararea, 84  
 Reflux acid, 115–116  
 Rețete cu apă, ca alternative la sucul de țelină.  
 Vezi Rețete Greutate creștere în, 76–77

reacție de vindecare, 120–121  
 scădere în, 77–78, 120–121  
 tulburări ale metabolismului și, 61–62  
 infertilitatea, 68–69  
 simptomele menopauzei, 69  
 Retinopatie, diabetică, 52  
 Recomandări legate de momentele în care trebuie băut sucul de țelină: când trebuie băut acesta, 97  
 Recomandări legate de momentele în care trebuie băut sucul de țelină: cât timp trebuie băut acesta, 111–112, 114, 115  
 Recomandări dietetice, 140–141.  
 Vezi și Hrana  
 recomandări legate de momentele în care trebuie băut sucul de țelină, 97–98, 111–112, 114, 115  
 sarcina, alăptarea la sân și, 101  
 sucul de țelină pur pe stomacul gol, 93–95  
 suplimentele, medicamentele și, 97–98, 143–144  
 tehnici de terapie orală, 100–101  
 Rinichii boala lor și pietrele la, 60–61, 132  
 infertilitatea și, 68–69  
 oxalații și, 131–132

## S

Sărurile agregate de sodiu, 13–15, 143–145  
 acneea și, 71  
 complicațiile ghizilor spirituali și, 27  
 Condiții medicale asociate cu streptococi, 70–74  
 despre: bacteria *Streptococcus*, 70–77  
 acnee, 71  
 antibioticele și, 52, 70, (72–74)  
 apendicita, 71  
 conjunctivita (ochii înroșiți) și, 52  
 diverticulita, 71–72  
 dureri în gât și inflamarea gâtului din cauza unei infecții cu streptococi, 74, 100  
 infecții cu drojdii, 75  
 infecții urinare, 74–75  
 infecțiile urechilor, 72  
 infecțiile urinare, 74–75  
 problemele vezicii biliare, 72–73  
 sinuzita, 73  
 vaginita bacteriană (BV), 74–75  
 Sarcina și alăptarea la sân, 101  
 sarcina, alăptarea la sân și, 101



Scepticismul legat de sucul de țelină, 3-5, 6, 123-124.

*Vezi și* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare

Condițiile medicale ale pielii

acnee, 71  
autoimune, 35-37  
cheratoza actinică, 35-36  
cuperoza, 35-36  
dermatita, 35  
eczemele și psoriazisul, 35-36  
pielea uscată și crăpată, 46, 117  
scleroza lichen, 36  
urticariile de tip lupus, 36-37  
vitiligo, 37

Scleroza laterală amiotrofică (ALS), 29-30

Scleroza Lichen, 36

Scleroza multiplă (MS), 33

Sensibilitate la frig / mâini / picioare, 41-42

Senzații în gură / pe limbă, reacții de vindecare, 129-130

Senzații pe limbă, reacție de vindecare, 118-119

Setea, reacție de vindecare, 120

Shake-ul pentru detoxifierea metalelor grele, rețeta, 142

Metalele grele. *Vezi* Metalele grele toxice

Plantele medicinale și aromatice, suplimentele și, 143.

*Vezi și* Suplimentele

Suc de castraveți, rețeta, 148

SIBO (acumulările bacteriene în intestinul subțire), 18-19, 38, 42-44, 73-74, 139-140

Siguranță atunci când bei suc de țelină, 112

Simptome și condiții medicale, căutare, 25-26, 78.

*Vezi și* Boala cronică; *simptome sau condiții* specifice

Simptomele neurologice, 63-64.

*Vezi și* boala Alzheimer

tulburări legate de echilibru, 37-38  
ceața mentală și, 39

Sindromul / tulburarea stresului post-traumatic (PTSS / PTSD), 66

Sindromul chisturilor ovariene multiple (PCOS), 70

Sindromul ochilor uscați, 52-53

Sindromul picioarelor agitate, 63-64

Sinuzita, 73

sinuzita și, 73

Sodiul, griji legate de, 132-133

Somnul și insomnia, 59-60

Spasmele / slăbiciunea musculară, 63-64

Spiritul Celui Preaînalt, 157-159, 161

Stoarcerea sucului de țelină.

*Vezi și* Consumul sucului de țelină storcătoare pentru, 86

despre: momentele din tinerețea autorului în care acesta îl recomanda, 2-4;

privire de ansamblu, 7-8;

recomandări pentru prepararea, 84;

rezultate profunde obținute în urma, 4-6

Suc de castraveți, rețeta, 148

Sucul de castraveți, rețeta, 148

Sucul de țelină, rețeta (varianta la blender), 81, 83

Sucul de țelină, rețeta (varianta la storcător), 80, 82  
țelină convențională vs. organică, 84

Suplimente, sucul de țelină și, 97-98, 143

Supraalimentația, 47

tinitusul și, 75

țelină convențională vs. organică, 84

*Vezi și* Suplimentele

## Ș

Știința, punerea de întrebări legate de scepticism referitor la, 3-5, 6, 123-124

*Vezi și* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare cum trebuie folosită această carte, 7-10,

160-161

depozitare, 87-88

gustul, 84-85

îndulcire, de ce nu trebuie îndulcit sucul, 2  
prea mult, mitul, 128-129, 136-139

Știința, punerea sub semnul întrebării, 159-161

## T

Tablete, de țelină, 127-128

Tabletele și pulberea de țelină, 127-128

Tactici de creare a fricii.

*Vezi* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare

atacuri de febră, sucul de țelină pentru, 100

Temperatura corpului, probleme legate de, 41

Tensiune, mare, 58-59

Terapia orală, sucul de țelină pentru, 100-101

Tinitus, 75

Tremurături, ale mâinilor, 63-64

Tristețe / tulburări emoționale, 48-50

Tulburarea bipolară, 48-50, 50

Tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD), 64-65

Tulburări alimentare, 46-47

Tulburări emoționale / stări proaste de spirit, 48-50, 118

Tumori și chisturi, la glanda tiroidă, 75-76

## T

Telina organică, 84

Telina alergii, 102-103

beneficii nutriționale, 130

cercetările științifice și, 11-13, 158-159

cumpărarea ei pentru detoxifiere, 108

depozitare, 87, 88

poate fi fiartă sau nu, 88

precauții legate de congelare, 88

prin comparație cu sucul de țelină, 11, 79

privită într-o lumină nouă, 6-7

Sucul de țelină.

*Vezi și* Consumul sucului de țelină; stoarcerea sucului de țelină

anecdote referitoare la efectele vindecătoare ale, 2-6

încercări de control, 124

prescrierea ei de către autor în copilărie, 2-6  
conștientizarea, mișcarea pentru vindecare și,

153-156

detoxifiere.

*Vezi* Cura de detoxifiere cu suc de țelină

comparată cu țelina integrală, 11, 79

eficacitatea ei, 2-6, 153-156, 158-159

evoluția fenomenului consumului de suc de țelină, 2-3

congelarea, 88

vindecarea cu,

*Vezi* Vindecarea și detoxifierea

cu ajutorul sucului de țelină; Reacții de vindecare; *condiții specifice*

ca și remediu medicinal din plante, 1

călăuzirea sursei superioare (Spiritusului)

referitoare la, 157-159, 161

călătoria prin corp și impactul sucului de țelină asupra acestuia, 88-91

barurile cu sucuri pentru, 86-87

reacția pozitivă a copiilor la, 2-3 mituri referitoare la,

*Vezi* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare nu este o modă efemeră, 1-3, 12, 124

cercetările științifice și, 11-13, 158-159,

consumul sucului de țelină pur pe stomacul gol, 93-95

cum trebuie folosită această carte, 7-10, 160-161

depozitare, 87-88

gustul, 84-85

îndulcire, de ce nu trebuie îndulcit sucul, 2  
pentru animalele de companie, 101-102

prea mult, mitul, 128-129, 136-139

pur vs. amestecarea cu alte elemente, 106, 124-127

puterea terapeutică a sucului de țelină, 1-2, 79

*Vezi și* Știința, punerea de întrebări legate de scepticism referitor la, 3-5, 6, 123-124

*Vezi și* Cura de detoxifiere cu suc de țelină, 105-109

despre: privire de ansamblu, 7-9

micul dejun, masa de dimineață și, 106-108  
cumpărarea țelini pentru, 108-109

simptome asociate cu detoxifierea.

*Vezi* Vindecarea și detoxifierea cu ajutorul sucului de țelină

alimente care trebuie să fie evitate în timpul, 108-109

apa cu zeamă de lămâie sau de lime și, 97, 105-106

stoarcerea sucului pentru.

*Vezi* Stoarcerea sucului de țelină

puterea și simplitatea sucului de țelină, 108-109

suc de țelină pur vs. amestecat cu alte elemente, 106, 124-125

când rămâi fără țelină, 108-109.

*Vezi și* Alternative la sucul de țelină  
angajamentul de 30 de zile, 105

## U

Ulceratii în gură, 100

Ulceratii în interiorul gurii, sucul de țelină pentru, 100

Umflături și edeme, 47-48

Unghiile, probleme de sănătate ale acestora, 40



Urticarii, 36-37, 119-120  
 Ulei, fibroame la acest nivel, 68

## V

Vaginita, bacteriană (BV), 74-75  
 Vertij, 37-38  
 Viruși.  
*Vezi și* Virusul Epstein-Barr (VEB)  
 ALS și, 29-30  
 bolile autoimune și, 20, 30-32  
 problemele legate de echilibru și, 37-38  
 afecțiunile aparatului reproducător și, 66-67,  
 67-70 suportul sărurilor agregate de sodiu  
 împotriva, 143-145  
 afecțiunile glandei tiroide și, 75-76  
 boala Lyme și, 32-33  
 boala rinichilor / pietrele la rinichi și, 60-61  
 cancerule și, 40-41  
 ceața mentală și, 39  
 colagenul și, 125-127  
 creșterea / scăderea în greutate și, 76-78  
 diareea și, 45-46  
 durerile în gât și, 74  
 edemele, umflăturile și, 47-48  
 epulzarea și, 54  
 frisoane, bufeuri de căldură, sensibilități la  
 temperatură de la, 41  
 insomnia și, 59-60  
 pietrele la vezica biliară și, 54-55  
 problemele ochilor și, (50-54)  
 scleroza multiplă și, 33  
 simptomele neurologice și, 63-64  
 vezica hiperactivă și, 65  
 tinitusul și, 75  
 tulburările de metabolism și, 61-62  
 tulburările emoționale și, 48-50  
 țeline ucide, 102-103 Vinovație / tulburări  
 emoționale, 48-50  
 Vitamina C, 18-21, 29-30, (51-53)  
 Vitiligo, 37  
 Voma și greața, 119  
 Vezica urinară, hiperactivă (OAB), 65  
 VEB și, 33-35  
 electroliți și, 16  
 boala Alzheimer  
 boala lui Parkinson și, 65-66  
 ceața mentală și, 39

Vindecarea și detoxifierea cu ajutorul sucului de  
 țelină alimente care trebuie să fie evitate în  
 timpul, 108-109  
 apa cu zeamă de lămâie sau de lime și, 97,  
 105-106  
 stoarcerea sucului pentru.  
*Vezi* Stoarcerea sucului de țelină  
 puterea și simplitatea sucului de țelină,  
 108-109  
 suc de țelină pur vs. amestecat cu alte  
 elemente, 106, 124-125  
 când rămâi fără țelină, 108-109.  
*Vezi și* Alternative la suc de țelină  
 angajamentul de 30 de zile, 105  
 Vindecare și detoxifiere cu suc de țelină,  
 111-121, 139-145,  
*Vezi și* Cura de detoxifiere cu suc de țelină:  
 condiții specifice despre: privire de ansamblu /  
 perspective asupra, 111-112, 139-140  
 anecdote referitoare la, 2-6  
 backgroundul autorului, 2-6  
 frecvența bolilor cronice și, 113-124  
 recomandări dietetice, 140-141  
 simțirea efectelor sucului, 112-113  
 mișcarea pentru vindecare este reală,  
 153-156.  
*Vezi și* Boala cronică  
 detoxifierea de metalele grele, 141-142.  
*Vezi și* Metalele grele toxice  
 sursa superioară furnizează răspunsuri și  
 călăuzire, 157-158, 161  
 cât timp trebuie băut suc de țelină, 111-112,  
 114, 115  
 păstrează-i pe ceilalți în inima și în mintea ta,  
 109  
 factori cheie pentru vindecare, 112-114  
 miracolul din fața ta, 6  
 rezultatele profunde ale, 4-6  
 reacții la.  
*Vezi* Reacții de vindecare  
 privirea țelini într-o lumină nouă și, 6-7  
 scepticism legat de, 3-5, 6, 123-124  
*Vezi și* Mituri, zvonuri și motive de îngrijorare  
 suportul oferit de sărurile agregate de sodiu,  
 143-145  
 suntem împreună pentru, 161  
 alimente neproductive care trebuie evitate,  
 142-143  
 folosirea acestei cărți pentru, 7-10, 161  
 când trebuie băut suc de țelină, 97

povestea ta, 120-121  
 Reacții de vindecare  
 despre: privire de ansamblu, 115-116  
 refluxul acid, 115-116  
 cantitatea de suc de țelină pe care o bei și, 116  
 balonare, 116  
 mirosul corporal, 116  
 frig și frisoane, 116-117  
 constipația, 117  
 pielea uscată, 117  
 dureri de cap și migrene, 117-118  
 identificarea cu, 114-115  
 oscilații emoționale, 118  
 senzații în interiorul gurii și pe limbă, 118-119  
 greață și vomă, 119  
 urticarii, mâncărimi și erupții pe piele, 119-120  
 tap ispășitor, avertisment, 114-115

natura temporară a, 115  
 sete, 120  
 pierderea în greutate, 120  
 VEB în.  
*Vezi* Virusul Epstein-Barr (VEB)  
 vitamina C și, 19-21, 33  
 eczemele, psoriazisul și, 35-36  
 edemele, umflăturile și, 47-48  
 dermatita și, 35  
 urticariile de tip lupus, 36-37  
 pielea uscată și crăpată și, 46

## Z

Zinc, 40, 127



„Dacă medicii și terapeuții profesioniști ar înțelege ce anume stă la baza suferințelor oamenilor, s-ar produce o veritabilă revoluție în modul de a gândi legat de aproape toate aspectele stării noastre de sănătate.”

— Anthony William, Medium Medical

## MULȚUMIRI

Le mulțumesc lui Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Margarete Nielsen, Diane Hill, tuturor celor de la Hay House Radio și restului echipei de la Hay House, pentru credința și dedicația cu care difuzează înțelepciunea Spiritului în întreaga lume, pentru ca aceasta să poată continua să schimbe cât mai multe vieți în bine.

Helen Lasichanh și Pharrell Williams, sunteți niște vizionari cu o inimă extraordinar de bună.

Sylvester Stallone, Jennifer Flavin Stallone și restul familiei, suportul vostru mi-a schimbat viața.

Jennifer Aniston, bunătatea, afecțiunea și suportul tău depășesc orice imaginație.

Miranda Kerr și Evan Spiegel, este o bucurie să știu că mișcarea pentru vindecare este susținută de lumina și de compasiunea voastră.

Novak și Jelena Djokovic, sunteți doi pionieri în domeniul progresului sănătății și în învățarea oamenilor cum să înflorească.

Gwyneth Paltrow, Elise Loehnen și dedicația voastră echipă GOOP, afecțiunea și generozitatea voastră reprezintă o inspirație profundă pentru mine.

Dr. Christiane Northrup, dedicația ta inepuizabilă față de sănătatea femeilor a devenit o stea de sine stătătoare în acest univers.

Dr. Prudence Hall, munca ta altruistă pentru lămurirea pacienților care au nevoie de

răspunsuri schimbă din temelii sensul eroic al cuvântului *doctor*.

Craig Kallman, îți mulțumesc pentru suportul, sfaturile și prietenia ta de-a lungul acestei călătorii.

Chelsea Field și Scott, Wil și Owen Bakula, cum de sunt atât de binecuvântat pentru a vă avea în viața mea? Sunteți cu toții niște cruciați veritabili ai cauzei Mediumului Medical.

Kimberly și James Van Der Beek, există un loc cu totul special în inima mea pentru voi și pentru familia voastră. Mă simt profund recunoscător pentru că mi-am intersectat destinul cu al vostru în această viață.

Kerri Walsh Jennings, nu încetezi să mă uimești cu natura ta plină de speranță și cu energia ta pozitivă nemărginită.

John Donovan, este o onoare să mă aflu pe aceeași planetă cu un suflet atât de domc de pace ca al tău.

Nanci Chambers și David James, Stephanie și Wyatt Elliott, nu vă pot mulțumi îndeajuns pentru prietenia voastră neprețuită și pentru încurajările voastre continue.

Lisa Gregorisch-Dempsey, actele tale de bunătate sunt extrem de profunde.

Grace Hightower De Niro, Robert De Niro și restul familiei, sunteți niște ființe prețioase și pline de grație.



Liv Tyler, mă simt onorat să fac parte integrantă din lumea ta.

Jenna Dewan, spiritul tău de luptătoare prezintă o inspirație pentru mine.

Debra Messing, îmbunătățești viața multor oameni prin viziunea ta referitoare la o planetă mai sănătoasă.

Alexis Bledel, tăria ta în această lume îmi umple inima de bucurie.

Lisa Rinna, îți mulțumesc pentru că îți folosești neobosită influența pentru a răspândi acest mesaj.

Taylor Schilling, ce bucurie să știu că beneficii de suportul tău.

Marcela Valladolid, faptul că te-am cunoscut a fost un dar în viața mea.

Kelly Noonan și Alec Gores, vă mulțumesc pentru că ați avut întotdeauna grijă de mine. Ajutorul vostru înseamnă foarte mult pentru mine.

Erin Johnson, faptul că te simt alături de mine este o binecuvântare pentru mine.

Jennifer Meyer, sunt extrem de recunoscătoare pentru prietenia noastră și pentru eforturile de răspândire a mesajului meu.

Calvin Harris, ai schimbat lumea în care trăiesc, într-un ritm accelerat.

Courteney Cox, îți mulțumesc pentru că ai umplut inima atât de pură și de plină de iubire.

Hunter Mahan și Kandi Harris, sunt mândru de voi pentru că nu dați înapoi de la nicio provocare.

Peggy Lipton, Kidada Jones și Rashida Jones, afecțiunea și compasiunea profundă cu care împregnați întreaga viață înseamnă mai mult pentru mine decât v-aș putea comunica vreodată.

Kris, Kourtney, Kim, Kanye, Khloé, Rob, Kendall, Kylie și restul familiei, este o onoare să fac parte integrantă din universul Kardashian-Jenner, care ajută atât de mulți oameni.

Doresc să le mulțumesc de asemenea matoarelor suflete cu totul speciale, a căror calitate o prețuiesc enorm: Naomi Campbell; Laila Longoria; Carla Gugino; Mario Lopez; Renée Zellweger; Tanika Ray; Maria Menounos; Michael

Bernard Beckwith; Jay Shetty; Alex Kushner; LeAnn Rimes Cibrian; Hana Hollinger; Sharon Levin; Nena, Robert și Uma Thurman; Jenny Mollen; Jessica Seinfeld; Kelly Osbourne; Demi Moore; Kyle Richards; Caroline Fleming; India Arie; Kristen Bower; Rozonda Thomas; Peggy Romero; Debbie Gibson; Carol, Scott și Christiana Ritchie; Jamie-Lynn Sigler; Amanda de Cadenet; Marianne Williamson; Gabrielle Bernstein; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev și Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monroy, Midge Hussey, și tuturor celor de la Hallmark's Home & Family; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia și Laura Bach; Annabeth Gish; Robert Wisdom; Danielle LaPorte; Nick și Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Dhru Purohit; Kris Carr; Kate Northrup; Kristina Carrillo-Bucaram; Ann Louise Gittleman; Jan și Panache Desai; Ami Beach și Mark Shadle; Brian Wilson; Robert și Michelle Colt; John Holland; Martin, Jean, Elizabeth și Jacqueline Shafiroff; Kim Lindsey; Jill Black Zalten; Alexandra Cohen; Christine Hill; Carol Donahue; Caroline Leavitt; Michael Sandler și Jessica Lee; Koya Webb; Jenny Hutt; Adam Cushman; Sonia Choquette; Colette Baron-Reid; Denise Linn; și lui Carmel Joy Baird. Vă prețuiesc enorm pe toți.

Le mulțumesc de asemenea tuturor medicilor plini de compasiune și altor terapeuți din întreaga lume care au schimbat în bine viața atât de multor oameni: am un respect infinit față de voi toți. Dr. Alejandro Junger, Dr. Habib Sadeghi, Dr. Carol Lee, Dr. Richard Sollazzo, Dr. Jeff Feinman, Dr. Deanna Minich, Dr. Ron Steriti, Dr. Nicole Galante, Dr. Diana Lopusny, Dr. Dick și Noel Shepard, Dr. Aleksandra Phillips, Dr. Chris Maloney, Dr. Tosca și Gregory Haag, Dr. Dave Klein, Dr. Deborah Kern, Dr. Darren și Suzanne Boles, Dr. Dairde Williams și regretatul Dr. John McMahon, precum și Dr. Robin Karlin – este o onoare să vă numesc prietenii mei. Vă mulțumesc tuturor pentru dedicația voastră nesfârșită în domeniul vindecării.

Le mulțumesc de asemenea lui David Schmerler, Kimberly S. Grimsley și Susan G. Etheridge pentru că mă susțin în permanență.

Adresez mulțumiri din inimă lui Muneza Ahmed; Lauren Henry; Tara Tom; Bella; Gretchen Manzer; Kimberly Spair; Megan Elizabeth McDonnell; Ellen Fisher; Hannah McNeely; Victoria și Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Amy Bacheller; Michael McMenamin; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda și Robert Coykendall; Tanya Akim; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi și Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt și Vanessa Houston; David, Holly și Ginnie Whitney; Olivia Amitrano și Nick Vazquez; Melody Lee Pence; Terra Appelman; Eileen Crispell; Bianca Carrillo-Bucaram; Jennifer Rose Rossano; Kristin Cassidy; Catherine Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee; și lui Eden Epstein Hill.

Le mulțumesc nenumăratelor persoane, inclusiv celor din comunitatea „Medium Medical”, pe care am avut privilegiul și onoarea de a-i vedea vindecându-se, transformându-se și înflorind.

Mulțumesc Grupului de Suport al Practicantilor. Vă binecuvântează pentru că mi-ați împărtășit experiențele voastre, transmitând astfel aceste învățături și altor oameni.

Sally Arnold, îți mulțumesc pentru lumina ta strălucitoare și pentru vocea pe care ai dat-o mișcării.

Ruby Scattergood, publicarea acestei cărți (și a celorlalte lucrări din seria „Medium Medical”) nu ar fi fost niciodată posibilă fără răbdarea și geniul tău, la care s-au adăugat nenumăratele ore pline de dedicație în care ai lucrat la editarea ei. Îți mulțumesc pentru recomandările tale editoriale.

Vibodha și Tila Clark, geniul vostru creativ a fost absolut instrumental pentru cauza ajutorării altor oameni. Vă mulțumesc pentru că ne-ați fost alături de-a lungul anilor.

Friar și Clare: „Binecuvâțați sunt cei care citesc și cei care ascultă cuvintele acestei profeții, și care urmează cele scrise în ea: căci timpurile sunt aproape.” (Apocalipsa 1:3)

Sepideh Kashanian și Ben, vă mulțumesc pentru afecțiunea voastră plină de iubire.

Ashleigh, Britton, McClain Foster și Sterling Phillips, vă mulțumesc pentru munca voastră asiduă și pentru dedicația voastră. Suntem binecuvâțați să vă avem de partea noastră.

Jeff Skeirik, îți mulțumesc pentru fotografiile tale.

Jon Morelli și Noah, sunteți numai inimă. Robby Barbaro și Setareh Khatibi, pozitivitatea voastră nezdruincată le ridică tuturor celor din jur moralul.

La fel ca întotdeauna, doresc să mulțumesc familiei mele pentru iubirea și suportul ei: luminoasele mele soții; părinților mei; fraților, nepoților, unchilor și mătușilor mei; campionilor mei, Indigo, Ruby și Great Blue; Hope; Marjorie și Robert; Laura; Rhia și Byron; Alayne Serie și Scott; Perri, Lissy și Ari Cohn; David Somoroff; Joel, Liz, Kody, Jesse, Lauren, Joseph și Thomas; Brian, Joyce și Josh; Jarod; Brent; Kelly și Evely; Danielle, Johnny și Declan; precum și tuturor celor dragi care au trecut în lumea de dincolo.

În sfârșit, doresc să îți mulțumesc ție, Spirit al Celui Preaînalt, pentru că ne furnizezi tuturor înțelepciunea cea mai înaltă provenită din sferele celeste, care ne inspiră să ne ținem în continuare fruntea sus și să punem în aplicare darurile sacre pe care ni le-ai oferit, în marea ta bunăvoință de-a lungul anilor, reamintindu-mi să îmi păstrez inima deschisă cu o răbdare infinită și fiind întotdeauna dispus să îmi răspunzi la întrebări, ori de câte ori mă aflu în căutarea adevărului.



„Oamenii care s-au luptat cu diferite probleme de sănătate au de regulă inima pură și bune intenții. Ei știu ce înseamnă să suferi. Sucul de țelină corespunde perfect acestei onestități și acestei purități a inimii lor. El este un remediu extrem de elevat, un dar primit din cer, de la Dumnezeu.”

— Anthony William, Medium Medical

## DESPRE AUTOR

**ANTHONY WILLIAM**, inițiatorul mișcării globale a băutorilor de suc de țelină și autorul bestsellerurilor *New York Times*: *Medium Medical: Vindecarea ficatului – Răspunsuri pentru cei care suferă de eczeme, psoriazis, diabet, streptococi, acnee, gută, balonare, pietre la vezica biliară, stresul glandelor suprarenale, epuizare, ficat gras, probleme cu greutatea, SIBO și boli autoimune*; *Medium Medical: Vindecarea glandei tiroide – Adevărul din spatele Bolii lui Hashimoto, Bolii lui Graves, insomniei, hipotiroidismului, nodulilor la tiroidă și Bolii Epstein-Barr*; *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine – Recuperează-ți sănătatea personală și a celor dragi cu ajutorul puterilor vindecătoare ascunse ale fructelor și legumelor* și *Medium Medical: Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit, s-a născut cu capacitatea unică de a conversa cu Spiritul Divin al Compasiunii (un spirit aflat pe un nivel foarte înalt de conștiință),*

care îi transmite informații uluitoare de corecte legate de sănătate, ce depășesc cu mult nivelul cunoașterii din epoca noastră. Încă de la vârsta de patru ani, Anthony și-a folosit harul pentru a „citi” starea de sănătate a oamenilor și pentru a le spune cum să își redobândească starea de sănătate. Precizia sa fără precedent și rata succesului în vindecările sale i-au atras lui Anthony iubirea și încrederea a mii de oameni din întreaga lume, inclusiv a multor vedete de cinema, de rock, a unor miliardari, sportivi renumiți, autori de bestselleruri și nenumărați alți oameni din toate domeniile vieții, care nu s-au putut vindeca decât după ce au primit recomandările sale și ale Spiritului. Anthony le oferă de asemenea un ajutor neprețuit multor medici care nu știu cum să rezolve altfel cazurile lor cele mai dificile.

Află mai multe informații pe site-ul  
[www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)



---

„Cândva, oamenii trăiau sub domnia autorității. Lor li s-a spus că pământul este plat și că soarele se învâрте în jurul lui, așa că au crezut acest lucru. Dacă cineva se împotrивea *status quo*-ului, el era considerat nebun.”

— Anthony William, Medium Medical

---



ANTHONY WILLIAM, inițiatorul mișcării globale a băutorilor de suc de țelină și autorul bestsellerurilor *New York Times* *Vindecarea ficatului*, *Vindecarea glandei tiroide*, *Alimente care îți pot schimba viața în bine* și *Medium Medical*, s-a născut cu capacitatea unică de a conversa cu Spiritul Divin al Compasiunii (un spirit aflat pe un nivel foarte înalt de conștiință), care transmite informații uluitoare de corecte legate de sănătate, depășesc cu mult nivelul cunoașterii din epoca noastră. Încă de la vârsta de patru ani, Anthony și-a folosit harul pentru a „citi” starea de sănătate a oamenilor și pentru a le spune cum să redobândească starea de sănătate. Precizia sa fără precedent, rata succesului în vindecările sale i-au atras lui Anthony iubirea și încrederea a mii de oameni din întreaga lume, inclusiv multor vedete de cinema, de rock, a unor miliardari, sportivi renumiți, autori de bestselleruri și nenumărați alți oameni din toate domeniile vieții, care nu s-au putut vindeca decât după ce au primit recomandările sale și ale Spiritului. Anthony le oferă de asemenea un ajutor neprețuit multor medici care nu știu cum să rezolve altfel cazurile lor cele mai dificile.

Află mai multe informații pe site-ul  
[www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)



## CARTEA a V-a DIN SERIA „MEDIUM MEDICAL”

### REIA CONTROLUL ASUPRA VIEȚII TALE FOLOSINDU-TE DE UNICUL GHID EXISTENT REFERITOR LA SUCUL DE ȚELINĂ

Pe măsură ce mișcarea băutorilor de suc de țelină a început să atragă atenția opiniei publice, oamenii au început să se întrebe: „De unde a apărut aceasta?” Răspunsul este legat de Anthony William, o autoritate în domeniul sănătății și o voce foarte iubită; de cărțile sale, toate bestselleruri *New York Times*; și de comunitatea „Medium Medical”, care a ajuns la milioane de membri. Anthony, inițiatorul mișcării, a declarat de ani de zile că sucul de țelină este un instrument vindecător fără egal în lume, care depășește orice așa-zis superaliment și de care au nevoie toți oamenii, dat fiind gradul de răspândire a bolilor pe pământ în zilele noastre. Acest ghid îți prezintă o ocazie unică în viață de a te vindeca o dată pentru totdeauna de boli și de a-ți continua senin viața.

El te poate ajuta să îți găsești alinarea dacă suferi de una din următoarele boli:

- ACNEE
- ANXIETATE
- ARTRITĂ REUMATOIDĂ ȘI ARTRITĂ PSORIAZICĂ
- BALONARE
- BOALA LYME
- CANCER
- CEAȚĂ MENTALĂ
- CONDIȚII MEDICALE ALE GLANDEI TIROIDE
- CONSTIPAȚIE
- CUPEROZĂ
- DEMENȚA LUI ALZHEIMER
- DEPRESIE
- DERMATITĂ
- DEZECHILIBRE ALE GREUTĂȚII
- DIABET
- DIVERTICULITĂ
- DURERI ALE ÎNCHEIETURILOR
- DURERI DE CAP ȘI MIGRENE
- ECZEME
- EDEME ȘI UMFLĂTURI
- EPUIZARE
- FIBROAME
- FIBROMIALGIE
- FURNICĂTURI ȘI AMORȚEALĂ
- HIPERTENSIUNE
- INFECȚII URINARE
- LUPUS
- ME/CFS (SINDROMUL OBOSELII CRONICE)
- ORICE BOALĂ AUTOIMUNĂ
- OSCILAȚII EMOȚIONALE
- PALPITAȚII ALE INIMII
- PCOS
- PIELE USCATĂ ȘI CRĂPATĂ
- PIETRE LA VEZICA BILIARĂ
- PROBLEME CU OCHII
- PROBLEME LEGATE DE PROCESUL METILĂRII
- PSORIAZIS
- REFLUX ACID
- SCLEROZĂ MULTIPLĂ
- SIBO
- SINUZITĂ
- TINITUS
- TULBURĂRI ALE SOMNULUI
- TULBURĂRI ALIMENTARE
- VERTIJ
- VITILIGO

„Mișcarea celor care beau suc de țelină a cuprins deja întreaga planetă. Este impresionant cum a reușit Anthony să creeze această mișcare, restabilind starea de sănătate pentru nenumărați oameni din întreaga lume.”

– Sylvester Stallone

